

Somos

**BAILE Y
DEVOCIÓN: LOS
CAPORALES SE
ALISTAN PARA
LA FIESTA DE LA
CANDELARIA**

**UNA DOCTORA
TACNEÑA
ESTUDIA EL
AVANCE DE LA
DEMENCIA EN
LA AMAZONÍA**

Christian Meier, al natural

Con dos conciertos y un nuevo disco en camino, el actor admite haber salido de su zona de confort para refugiarse en su principal vocación: la música.

TOYOTA, MARCA N° 1

A N I V E L N A C I O N A L

34 AÑOS CONSECUTIVOS
SIENDO EL LÍDER QUE MUEVE AL PERÚ



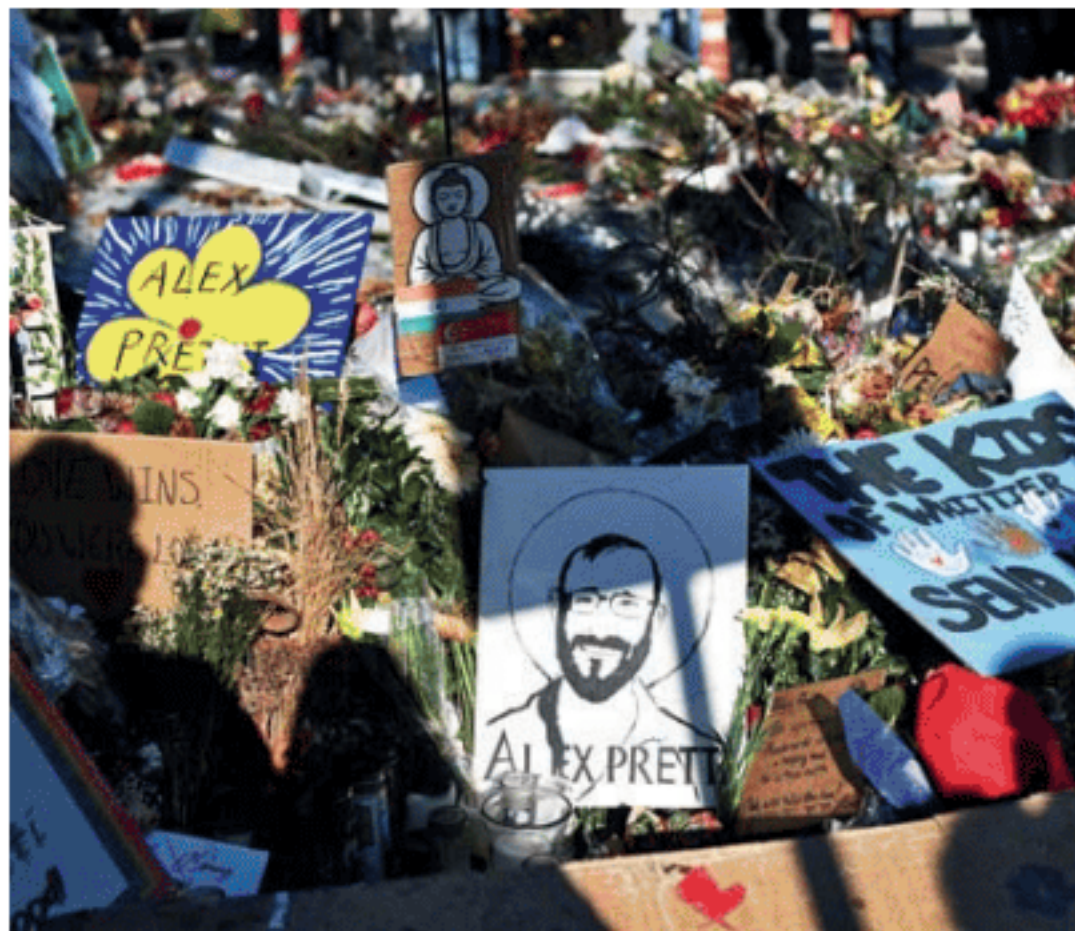
GRACIAS POR ELEGIRNOS UNA VEZ MÁS

39,071 UNIDADES VENDIDAS EN EL AÑO

Pasó esta semana



Golpe al crimen. Erick Moreno Hernández, conocido como 'El Monstruo', fue entregado finalmente por las autoridades de Paraguay a la Policía Nacional del Perú. El prontuario del delincuente llegó la tarde del miércoles a Lima bajo fuerte custodia para responder ante la justicia peruana por delitos vinculados a la extorsión y el crimen organizado. Su extradición pone fin a meses de seguimiento internacional.



◆ **Tensión en las calles.** La muerte de un manifestante en Mineápolis durante un operativo de agentes migratorios desató protestas en distintas ciudades de Estados Unidos. Organizaciones civiles denuncian el uso excesivo de la fuerza y exigen una investigación independiente.



Señal de alerta. Un bus del Metropolitano chocó el último lunes contra la base de la estación México, en La Victoria, y dejó al menos 46 heridos, entre leves y moderados. La policía investiga si fue por una mala maniobra o falla mecánica.

Experiencia amarga

LA PRESENTADORA E INFLUENCER NELLY ROSSINELLI REVELÓ QUE ELLA Y SU FAMILIA RECIBIERON UN TRATO DESIGUAL E INCÓMODO EN UNA PLAYA EXCLUSIVA DEL SUR DE LIMA.



519

distritos

DEL PAÍS, PRINCIPALMENTE EN LA ZONA NORTE, FUERON DECLARADOS EN EMERGENCIA POR LLUVIAS Y DESLIZAMIENTOS, INFORMÓ INDECI.

3,4%

CRECIÓ LA ECONOMÍA PERUANA ENTRE ENERO Y NOVIEMBRE DE 2025 GRACIAS A LA FUERTE DEMANDA INTERNA, REPORTÓ EL MEF.

33

grados

CENTÍGRADOS DE TEMPERATURA REGISTRÓ LIMA ESTA SEMANA. LIMA ESTE Y LIMA NORTE ALCANZARON LA MAYOR SENSACIÓN TÉRMICA

“

ES UNA LOCURA EL IMPACTO CULTURAL QUE HA TENIDO 'CREPÚSCULO'. AHORA PARECE QUE ESTÁ RESURGIENDO. JAMÁS ME IMAGINÉ QUE PASARÍA ALGO ASÍ

Robert Pattinson
ACTOR

El protagonista de la saga fílmica recordó su etapa como 'vampiro' en la revista "GQ".



Una obra colosal. El club argentino River Plate anunció un ambicioso proyecto para techar y ampliar el estadio Monumental, elevando su capacidad a 101 mil espectadores, lo que lo colocará entre los más grandes del mundo.



Contenido

31/01/26



26

Bailar hasta el cielo

Las comparsas de caporales viajan cada febrero a Puno para rendirle culto a la Virgen de la Candelaria. Entre trajes pesados, ensayos interminables y la altura del altiplano, la devoción se convierte en resistencia.

16

Un refugio en disputa

Durante más de una década, una mujer sostuvo una comunidad de adultos mayores en el Parque Central de Miraflores. Hoy, la municipalidad ha decidido asumir el control.



12

El universo de los insectos

Desde febrero, el Museo de Entomología Klaus Raven Büller vuelve a recibir al público con una propuesta renovada de divulgación científica. Estuvimos allí para recorrer sus nuevas salas.



06

El gusto por lo simple

En Menú, su restaurante en Barranco, el chef Ricardo Martins combina cocina de autor, producto local y una atención al detalle que busca cercanía con el cliente.



- 08. Maca Wellness
- 10. Tesoros del mar
- 20. Guía playera
- 22. Mater Iniciativa
- 30. Circo Beat
- 34. Grammy 2026
- 38. Christian Meier
- 44. Demencia en la Amazonía
- 49. Astrología

SOMOS

Director periodístico:
Juan Aurelio Arévalo
Miró Quesada

Editor:
Juan Carlos Fangacio
juan.fangacio@comercio.com.pe

Redactores:
Óscar García
oscar.garcia@comercio.com.pe

Jorge Chávez Noriega
jorge.chavez@comercio.com.pe

Celeste Pérez
maria.perez@comercio.com.pe

Diana Gonzales
diana.gonzales@comercio.com.pe

Colaboradores:
Víctor Idrogo, Úrsula Acuña,
Verónica Calderón

Corrección de estilo:
Yamileth Latorre

Coordinadora Somos Web:
Melvyn Arce Ruiz

FOTOGRAFÍA
Editor: Richard Hirano

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Editor:
Norman Del Mar Zárate

Administración:
Aracely Filio

Prensa digital:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

Impresión:
Amauta Impresiones
Comerciales S. A. C.

Distribución:
Empresa Editora
EL COMERCIO S. A.

INSTAGRAM
@somoselcomercio

REDACCIÓN
Jr. Santa Rosa N° 300, Lima.
311-6500.

PUBLICIDAD
Claudia Amaya
claudia.amaya@comercio.com.pe

Calle Paracas N° 532,
Pueblo Libre - Lima.
Teléfono: 311-6500, anexo 2117.
Hecho el depósito legal 992605. Se
distribuye gratuitamente
los días sábados con la edición
de EL COMERCIO. El contenido de
esta revista no puede ser reproducido
total ni parcialmente sin permiso de
los editores.

Pacífico Business School: un sello de excelencia en la élite mundial de postgrado



La escuela de negocios obtuvo las **5 Palmas de Excelencia**, ingresando al **Top 100 de instituciones con mayor influencia global**. Un reconocimiento de la academia internacional que reafirma su liderazgo como la **N.º 1 del Perú** y la **N.º 4 de Latinoamérica**.

Hay reconocimientos que trascienden los trofeos y las ceremonias para convertirse en referentes de calidad país. Eso es justamente lo que ha conseguido Pacífico Business School (PBS) tras recibir la máxima distinción del sistema global Eduniversal: las 5 Palmas de Excelencia.

Este galardón, anunciado en la 18.ª Convención Mundial de Eduniversal realizada en Indore (India), marca un hito para la educación superior peruana. PBS ingresa a la exclusiva categoría de escuelas de negocios con “Fuerte Influencia Global”, ubicándose entre las 154 mejores del mundo y consolidándose en el Top 5 de Latinoamérica.

El valor del prestigio

Lo que hace único este reconocimiento es quién lo otorga. A diferencia de otros listados, el ranking Eduniversal incorpora

el Deans' Vote, el voto de los decanos y directores de las universidades y escuelas de negocios más prestigiosas del planeta.

No es solo una medición estadística: es el respaldo directo de la comunidad académica internacional, que reconoce la calidad, relevancia y rigor de Pacífico Business School, colocándola al nivel de sus pares globales, en la posición N.º 4 de Latam.

A este nuevo hito internacional, se suma su liderazgo local: Eduniversal Best Business Schools Ranking 2025 ha ubicado a PBS como la escuela de negocios N.º 1 del Perú.

Ecosistema de excelencia

Para Giuliana Leguía, Directora de Pacífico Business School, este logro es la consecuencia de un trabajo sostenido y estratégico.

“Varios factores determinantes han impulsado este reconocimiento. En primer

lugar, nuestra excelencia académica, avalada por acreditaciones internacionales de prestigio como AACSB, AMBA y BGA”, señala.

La directora destaca también que el modelo educativo de PBS se potencia gracias a alianzas con instituciones de primer nivel, como MIT Sloan, ESADE, IE Business School, Georgetown University, entre otras. Asimismo, resalta el aporte de una plana docente que combina investigación rigurosa con experiencia gerencial aplicada, generando un aprendizaje a partir de un aprendizaje experiencial basado en la resolución de desafíos empresariales actuales.

“Finalmente, es fundamental reconocer el liderazgo y la capacidad transformadora de nuestros estudiantes, quienes son los protagonistas del desarrollo del ecosistema empresarial del país”, concluye Leguía. ●



MARISSA CHIAPPE

FOTOS:
RICHARD HIRANO

Gastronomía

Menú: cercanía y sabor

Dirección: Bajada de Baños 321, Barranco.

☎ 920 665 861

📍 @_menu_____

Aunque está ubicado en la Bajada de Baños de Barranco, el restaurante de Ricardo Martins podría estar en cualquier ciudad donde la noche sea parte central de la experiencia urbana.

El nuevo restaurante de Ricardo Martins no se explica por una etiqueta. No va de “cocina fusión” ni de “cocina de autor” como si eso resolviera algo. Va de decisiones: qué entra, qué no, qué se cruza y por qué. Con ese criterio, la carta puede ser breve y aun así decir más. No responde a una narrativa obvia —y ahí está parte de su atractivo—. En un momento saturado de cocinas que necesitan explicarse, aquí los platos no piden contexto: funcionan. El hilo conductor no es un concepto cerrado, sino la búsqueda del sabor, el contraste, el cruce improbable que encuentra su lugar.

La antropología —carrera que estudió Martins— se cuelga en la carta sin

hacerse notar. No como discurso, sino como método: observar cómo se come en distintos lugares, cómo dialogan las técnicas, cómo se equilibran los sistemas. No hay ingredientes “exóticos” ni combinaciones forzadas; hay cruces pensados, tensiones medidas y una obsesión por entender por qué algo funciona. El primer plato lo deja claro: conchas dragón con pitahaya, cocona y leche de tigre. Dulzor y acidez en equilibrio fino. La fruta no está ahí para “tropicalizar” el plato: la pitahaya aporta frescura y textura; la cocona, esa acidez amazónica tan particular, ordena el conjunto. La leche de tigre amarra todo con precisión.

La polenta frita sigue en otra clave: dados crocantes, dorados, con una

ASADO
DE TIRA
BRASEADO
CON STICKY
RICE Y
VINAGRETA.



SANDO DE KING FISH, SÁNDWICH DE SCHNITZEL DE PESCADO CON ALIOLI DE CANGREJO Y SAMBAL.



PANNA COTTA DE VAINILLA CON PERAS Y BOURBON.

HAMACHI DE MERO FORTUNO, APENAS SELLADO, CON SALSA DE TAUSI, TORONJA, CRÈME FRAÎCHE Y BOK CHOY.

Para tomar nota

EN LA BARRA

Los cócteles siguen la misma lógica: un Hanky Panky re-interpretado: bourbon, blend de vermouths y pink soda. El Capitán está hecho con pisco quebranta, blend de vermouths, higo y bitter de naranja. Clásicos retocados con criterio, que sostienen la carta sin fuegos artificiales.

LA CAVA

La selección de vinos es corta, pero bien pensada: Boya Sauvignon Blanc de Chile, directo y fresco; La Magnolia Pinot Grigio DOC de Italia, limpio y versátil; Un Lapa Nero d'Avola, profundo y honesto; y un JCV Pinot Noir chileno que acompaña sin invadir. Pocas etiquetas, buenas decisiones.



HANKY PANKY, CON BOURBON, BLEND DE VERMUTS Y PINK SODA.

salsa cacio e pepe que se sale del manual. La fritura y una salsa densa de pecorino romano y pimienta Szechuan podrían resultar pesadas, pero Martins opta por pasar la salsa por el sifón. El resultado cambia por completo: un aire ligero, casi etéreo, pero lleno de sabor, que envuelve la polenta sin apagarla. Un plato aparentemente simple, sostenido en técnica y decisión.

El sando de king fish juega en otra liga: sambal —una pasta rústica y picante muy común en el sudeste asiático que aquí toma otros matices con ajíes locales—, alioli de cangrejo y schnitzel de pescado. Picante, grasa, mar. El pescado, delicado por dentro y apenas crujiente por fuera, sostiene todo sin perder identidad.

El steak tartare vuelve a cambiar el registro. Ssamjang, mostaza y ajo chino: umami profundo, picor contenido, notas fermentadas. En lugar de tostadas, unas galletas de langostino. El mar aparece como soporte del vacuno, no como un contraste obvio.

El hamachi —mero fortune apenas sellado— llega con tausi y toronja. Un plato breve, preciso, sin adornos. La salinidad del frejol fermentado y el amargor cítrico limpian el bocado y lo afinan.

De fondo, un asado de tira bra-seado durante horas. Carne melosa, salsa intensa, una demi-glace que abraza sin empalagar gracias a sus acompañantes: un sticky rice con guñón orientales y una vinagreta de fish sauce, hierbaluisa y kion. Esa acidez aromática es clave: corta la grasa, refresca y permite seguir. Es un plato generoso, pensado para compartir.

Como final, una panna cotta de vainilla con peras y bourbon. Sin excesos, sin azúcar innecesaria. El bourbon deja un eco cálido, más adulto que goloso.

Martins no replica estilos ni conceptos: toma herramientas, escucha y edita. Como melómano declarado, propone una secuencia atenta, no un relato forzado. Menú funciona porque entiende algo esencial: el sabor manda y el espacio acompaña. //



Bienestar

MACA
BUSTAMANTE
@macawellness



UNA DIETA RICA AGUA, FRUTAS, VERDURAS Y SOPAS ES FUNDAMENTAL PARA HIDRATARSE MEJOR.

Deshidratación silenciosa: cuando tu cuerpo pide más que solo agua

Aunque creamos que estar mal hidratados solo se traduce en mucha sed, los síntomas son muchos más: cansancio, dolor de cabeza, digestión lenta, estreñimiento, etc. Aquí te dejamos algunos consejos para evitarlo.

Cuando pensamos en deshidratación, solemos imaginar sed intensa, boca seca o calor extremo. Pero existe una forma mucho más común y menos evidente: la deshidratación silenciosa. Esa que no siempre se manifiesta como sed, pero sí como cansancio, dolor de cabeza, digestión lenta, estreñimiento, antojos o sensación de “cuerpo pesado”. Y no, no siempre se soluciona solo con “tomar más agua”.

Empecemos por lo primero (y no tan obvio): la hidratación real no es solo agua. Es un equilibrio entre líquidos y electrolitos. Estos son minerales como el sodio, potasio, magnesio y calcio, que permiten que el agua entre a las células y se mantenga ahí. Sin ellos, puedes beber litros de agua y aun así sentirte deshidratado. Si solo repones con agua, pero no con minerales, el cuerpo no logra hidratarse de forma eficiente.

Ahora, ¿en qué situaciones perdemos más de estos electrolitos?



LOS DOLORES DE CABEZA PUEDEN SER UNA SEÑAL CLARA DE LA DESHIDRATACIÓN. HAY QUE PRESTARLES ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE NUESTRO CUERPO.

OTRA BUENA RECOMENDACIÓN ES EMPEZAR EL DÍA CON UN VASO DE AGUA CON LIMÓN O CON UNA PIZCA DE SAL.

FOTOS: ISTOCK

- ◆ Cuando sudamos ya sea por ejercicio o calor (sobre todo ahora en verano).
- ◆ Cuando hay un consumo frecuente de café o alcohol.
- ◆ Si hacemos dietas muy bajas en carbohidratos.
- ◆ Cuando hay estrés crónico.

¿Esto quiere decir que el café deshidrata? No. El café tiene un ligero efecto diurético. No significa que deshidrate, pero sí aumenta la necesidad de líquidos y minerales. Si a eso le sumas entrenamientos intensos, clima cálido y poco consumo de sodio natural, el riesgo de deshidratación silenciosa sube.

¿Cuáles son las señales de posible déficit de electrolitos?

Por lo general se manifiesta como calambres, mareos, fatiga, palpitaciones leves, estreñimiento, dolor de cabeza. De hecho (para

El déficit de electrolitos puede manifestarse con calambres, mareos, fatiga, estreñimiento y otros síntomas de malestar.



los deportistas que lean esto), cuando hay una deshidratación, la frecuencia cardíaca se dispara mucho más rápido, haciendo que nos cansemos más rápido y sintamos mayor fatiga y menos capacidad de recuperación.

Pero la cosa no queda en el performance o dolores de cabeza. Muchas veces esta deshidratación

silenciosa se manifiesta a través de nuestro amado sistema digestivo. Porque, como ya lo he dicho antes, el cuerpo habla. Y es cuestión de saber (y querer) escucharlo. Una digestión lenta muchas veces no es solo “falta de fibra”, pues sin suficiente agua y electrolitos:

- ◆ El intestino se mueve más lento.
- ◆ Las heces se vuelven más duras.
- ◆ Aumenta el estreñimiento y la distensión.

Recuerda que el colon reabsorbe agua constantemente. Si el cuerpo está deshidratado, absorberá más, dejando heces secas y difíciles de evacuar. Por eso muchas personas mejoran su estreñimiento simplemente hidratándose mejor, sin cambios extremos de dieta.

Entonces ¿cuáles son esas señales de que podrías estar deshidratado (aunque no tengas sed)?

- ◆ Orina muy oscura o escasa.
 - ◆ Dolor de cabeza frecuente.
 - ◆ Fatiga sin causa clara.
 - ◆ Estreñimiento.
 - ◆ Antojos intensos.
 - ◆ Piel opaca.
 - ◆ Sensación de mareo.
- ¿Y como hacemos para hidratarnos mejor (en la vida real)?
- ◆ Empieza el día con agua + una pizca de sal o agua con limón.
 - ◆ Incluye alimentos ricos en agua y minerales: frutas, verduras, caldos, sopas.
 - ◆ Usa electrolitos sin azúcar si entrenas o sudas mucho.
 - ◆ Distribuye líquidos durante el día, no solo

de noche.

- ◆ Observa el color de tu orina como guía simple.

Hidratarse no es una moda ‘wellness’ ni una regla rígida de “X litros al día”. Es aprender a escuchar al cuerpo y entender que la hidratación es un proceso activo, no pasivo. Una buena hidratación no solo quita la sed. Sostiene tu energía, tu digestión y tu bienestar desde adentro. //

♦ **Historias**

Tesoros del mar

Inspirada en las formas y texturas del mar, Caracola es la colección con la que Estudio Luxus traduce su lenguaje creativo en una alianza concreta con ecOceánica, ONG dedicada a la protección de nidos de tortugas marinas en el norte del país.



POR:
**CELESTE
PÉREZ**

El mar ha sido, desde siempre, una fuente inagotable de inspiración para la moda. Pero no todas las colecciones que miran hacia él logran ir más allá de la referencia estética. Caracola, la nueva línea de accesorios de Estudio Luxus, lo hace desde otro lugar: convierte esa inspiración en una acción concreta al vincularse con la ONG ecOceánica para apoyar el cuidado de nidos de tortugas marinas en el norte del Perú.

La colección surge de una deuda pendiente. “Siempre nos hemos inspirado en la naturaleza, sobre todo en las flores, pero desde hace años queríamos desarrollar una colección marina”, cuenta Nardy Serrano, diseñadora y fundadora de Luxus. Cuando finalmente se dio la oportunidad, el mar se volvió una obsesión creativa: las formas espirales de las caracolas, sus superficies irregulares, los movimientos del agua y una paleta que remite a la costa local. “Es muy fácil enamorarse del mar y querer llevarlo contigo a todas partes”, añade en diálogo con Somos. Caracola propone justamente eso: vestir aquello que se ama y celebrar la biodiversidad desde la identidad personal.

JOYAS CON IMPACTO

Las piezas están elaboradas a mano en el Perú, combinando dos mundos: la resina ecológica de origen vegetal y la joyería tra-

dicional. Pero las caracolas no han sido inspiración solo por su belleza. “Cumplen roles fundamentales en la vida marina: sirven de alimento, ayudan a limpiar algas y pastos marinos, y son refugio de muchas especies”, explica Serrano. En ese sentido, cada arete funciona como un pequeño relato sobre el ecosistema marino.

Ese vínculo natural llevó a Luxus a asociar la colección con una causa ambiental. “Nos inspiramos en la naturaleza, así que también le debemos parte de lo que nos da”, señala la diseñadora. Para Caracola, la causa llegó de la mano de la ONG ecOceánica.

Desde hace más de 15 años, esta ONG trabaja en el registro, monitoreo y protección de eventos de anidación de tortugas marinas: esto implica caminatas sistemáticas en playa, evaluación biológica de las hembras cuando es posible y la protección directa de los nidos mediante rejillas que reducen la depredación. A la par, desarrollan talleres comunitarios, educación ambiental y coordinan una red de conservación integrada por ciudadanos, hoteles, pescadores y operadores turísticos capacitados.

La urgencia de este trabajo es clara. “Las tortugas marinas son especies protegidas y vulnerables, y las playas de anidación enfrentan presiones crecientes asociadas al desarrollo costero, el tránsito de vehículos,

CRISTHIAN TELLO

LA EDITORIAL DE LA COLECCIÓN CARACOLA SE DESARROLLÓ GRACIAS AL EQUIPO CONFORMADO POR SANDRA ESPARZA (MAKEUP), NICOLE GUEVARA (HAIR), ADRIÁN OSORIO (EDICIÓN), NARDY SERRANO (DIRECCIÓN DE ARTE) Y CRISTHIAN TELLO (FOTO). LAS PIEZAS YA SE ENCUENTRAN DISPONIBLES.

Naturaleza inspiradora

♦♦ Estudio Luxus, marca creada por la diseñadora Nardy Serrano, destaca en la escena de moda local por trabajar artesanalmente accesorios en resina ecológica, tomando como punto de partida flores, frutos, insectos y más agentes de la naturaleza. Conozca más vía Instagram en @estudioluxus o en la web estudioluxus.com.

CRISTHIAN TELLO

la presencia de residuos sólidos y los efectos del cambio climático”, explican Carmen Gonzales y Adriana Zavala, de la ONG ecOceánica. A ello se suma un escenario que preocupa a los especialistas: la evidencia científica sugiere que, frente al calentamiento global, las tortugas podrían modificar sus áreas tradicionales de anidación y desplazarse hacia zonas con condiciones térmicas más adecuadas, lo que podría traducirse en un incremento de eventos en el litoral peruano y en la necesidad de sistemas de monitoreo activos y permanentes.

Los fondos recaudados a través de la colección Caracola ya están fortaleciendo ese trabajo en campo. Según detallan desde la ONG, los recursos se destinan a materiales, movilización y honorarios del personal local, y han permitido ampliar el alcance de las acciones en playas como Los Órganos y Vichayito. “En un contexto donde los fondos públicos para la conservación marina son limitados, este tipo de alianzas permite dar continuidad y sostenibilidad a nuestros proyectos”, señalan. Para ecOceánica, colaboraciones como la realizada con Estudio Luxus no solo aseguran que el trabajo pueda mantenerse en el tiempo, sino que también acercan la conservación a nuevos públicos, reforzando el compromiso del sector privado con la protección de la biodiversidad marina. //



LA INSPIRACIÓN DE LAS CARACOLAS SE SIENTE EN CADA PIEZA A TRAVÉS DE LAS TEXTURAS POROSAS, LA PALETA DE COLOR Y DETALLES COMO PERLAS.

—“

ESTE TIPO DE COLABORACIONES PERMITE FORTALECER LA SOSTENIBILIDAD DE LOS PROYECTOS, AMPLIAR EL NÚMERO DE ACTIVIDADES Y PLAYAS ATENDIDAS

Carmen Gonzales y Adriana Zavala
INVESTIGADORAS DE ECOCEÁNICA



PEQUEÑOS Y FASCINAN



LA DIRECCIÓN DE ARTE Y MUSEOGRAFÍA DE LA SALA DE EXHIBICIÓN DEL RENOVADO MUSEO ESTUVO A CARGO DE PAMELA VALLE PALOMO. ADEMÁS, SE CONTÓ CON LA COLABORACIÓN DE ARTISTAS Y FOTÓGRAFOS.

TES

Con más de 10 mil especies en exhibición y un sólido trabajo científico detrás, el Museo de Entomología de la Universidad Agraria La Molina abre sus puertas al público para mostrar por qué los insectos son esenciales para la vida.



MELVYN ARCE

FOTOS:
ANTONIO MELGAREJO

Cuando pensamos en la biodiversidad del Perú, solemos imaginar bellos paisajes naturales, aves coloridas y mamíferos emblemáticos. Rara vez pensamos en insectos. Y, sin embargo, ellos constituyen la mayor parte de la fauna del planeta. De las aproximadamente 1'250.000 especies animales conocidas en el mundo, más del 75% son insectos. El Perú, reconocido como uno de los países megadiversos del planeta, alberga una enorme variedad de estas criaturas que, de manera silenciosa, sostienen el equilibrio de la naturaleza.

Una pequeña muestra de esa diversidad puede verse en el Museo de Entomología Klaus Raven Büller de la Universidad Agraria La Molina, un espacio científico que acaba de renovarse y abre sus puertas al público con el objetivo de que más personas se sumerjan en el mundo fascinante pero poco difundido de los insectos.

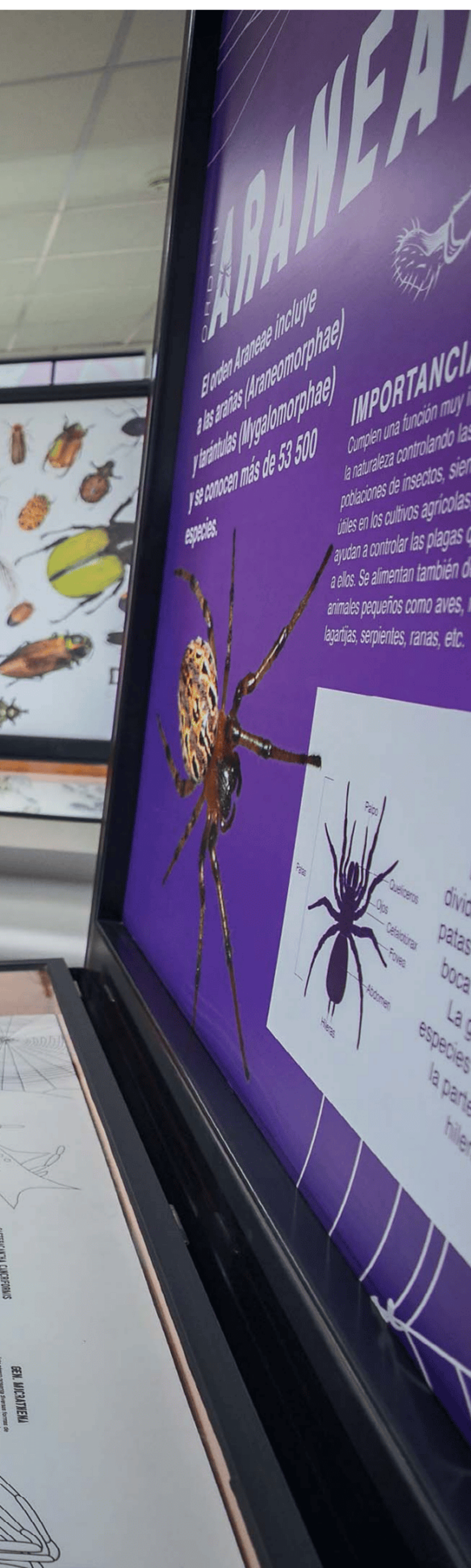
“El Perú está dentro de la región neotropical, considerada muy rica en diversidad biológica. Esa diversidad biológica está plasmada en insectos. Y acá en la colección podemos ver esa riqueza de diversidad”, cuenta la entómologa Clorinda Vergara, directora del museo, quien no solo busca preservar y estudiar, sino también despertar curiosidad, especialmente en niños y jóvenes con este nuevo espacio.

UNA TARDE EN EL MUSEO

El recorrido por la sala de exhibición está organizado por órdenes. Desde los más familiares, como el orden ‘Hymenoptera’, que agrupa abejas, abejorros, avispas y hormigas; hasta otros menos conocidos, como el orden ‘Phasmatodea’, con los llamados insectos palo o insectos hoja, maestros del camuflaje extremo.

Uno de los espacios más populares es el dedicado al orden ‘Coleoptera’, donde destacan impresionantes escarabajos de diversas formas y tamaños. Allí se exhiben algunos de los ejemplares más llamativos de la sala: un ‘Titanus giganteus’ de 20 centímetros

LA CONSERVACIÓN DE LOS INSECTOS DE LA COLECCIÓN DEL MUSEO PRECISA DE CONDICIONES MUY CUIDADAS DE TEMPERATURA Y HUMEDAD.





LA ARACNÓLOGA MARIAJOSÉ DEZA INVENTARIANDO PARTE DE LA COLECCIÓN DE ARÁCNIDOS DEL MUSEO.



LA ENTOMÓLOGA CLORINDA VERGARA COBIÁN, DIRECTORA DEL MUSEO, SE APASIONÓ POR LOS INSECTOS A MUY TEMPRANA EDAD EN SU NATAL PACASMAYO.

de longitud; el escarabajo arlequín, con sus vivos colores; y el ‘Dynastes hercules’, conocido como el insecto más fuerte del mundo.

Otra sección invita a replantear prejuicios. La dedicada al orden ‘Blattodea’ busca mostrar otra cara de las impopulares cucarachas. Existen alrededor de 4.600 especies descritas y, aunque solemos asociarlas con ambientes urbanos, la mayoría es silvestre. Habitan ecosistemas naturales y cumplen funciones ecológicas esenciales.

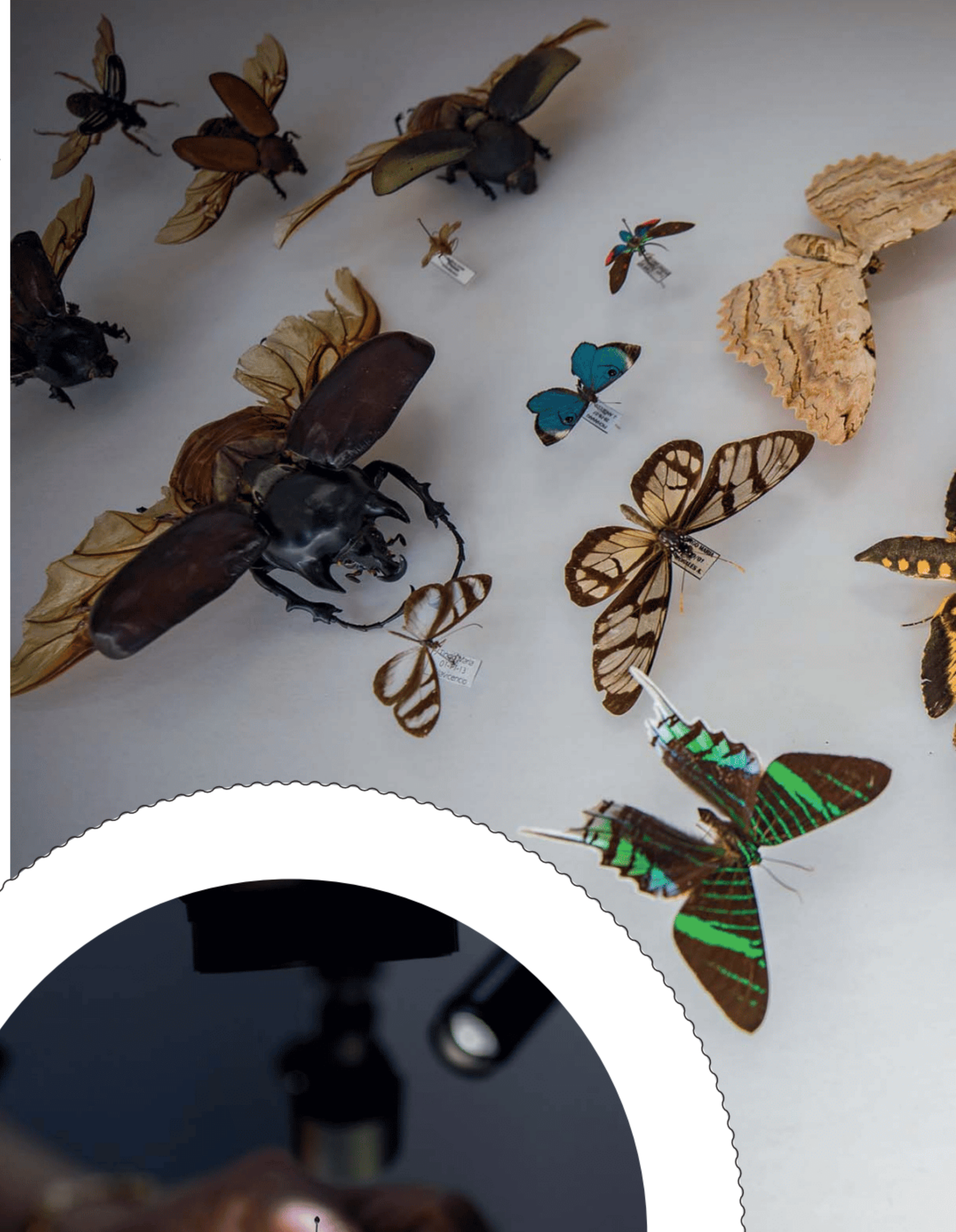
Y es que los insectos suelen ser vistos como plagas agrícolas, parásitos o vectores de enfermedades. Pero su impacto positivo es enorme. Brindan servicios ecosistémicos clave como el reciclaje de materia orgánica, la polinización y el control biológico. Son, en muchos sentidos, los recicladores más importantes de la naturaleza.

“Cuando no interviene la mano del hombre, vemos una naturaleza en equilibrio. Y ese equilibrio, silenciosamente, lo realizan los insectos”, destaca la directora Vergara.

SEIS DÉCADAS DE TRABAJO

La sala de exhibición presenta cerca de una veintena de órdenes de insectos y alrededor de 10.000 ejemplares. Sin embargo, el museo alberga millones de especímenes que han sido estudiados a lo largo de más de 60 años de historia. Cada vitrina resume décadas de trabajo científico y el esfuerzo de cientos de investigadores.

Todo comenzó en 1964 con una pequeña colección que se formalizó como museo en junio de 1971. “Detrás de ese 1971 que vemos en el logo del museo, hay una historia muy larga”, dice Clorinda Vergara. El crecimiento del espacio estuvo marcado por la labor del doctor Klaus Raven Büller, natural de La Libertad, quien impulsó su oficiali-



PROYECTOS SOBRE MANEJO DE PLAGAS, INSECTOS FITÓFAGOS Y MÁS SE REALIZAN EN EL CENTRO DE INVESTIGACIÓN, EL CORAZÓN DEL MUSEO.



El ingreso al Museo de Entomología Klaus Raven Büller de la Universidad Agraria requiere programación. Puedes solicitar tu visita a través del correo museoraven@lamolina.edu.pe.

Puedes acceder a más información a través de la web www.museoentomologiaunalm.com.pe o en la cuenta de Instagram [@museodeentomologia](https://www.instagram.com/museodeentomologia).

zación y dio nombre al museo. En 1981, Vergara asumió la dirección tras recibir el encargo de quien fue su maestro. “Ya tienes para 20 años más”, le dijo entonces, como entregándole una misión que Clorinda Vergara asumió con compromiso.

Desde hace una década, la directora ha impulsado la aprobación del expediente técnico del proyecto actual, que incluye la nueva sala de exhibición y las áreas de investigación. Aún quedan etapas por concretar, como el auditorio y el espacio de apicultura.

Durante nuestro recorrido por el museo, visitamos los espacios donde celosamente se preserva la co-



ADEMÁS DE LA SALA DE EXHIBICIÓN, EL MUSEO POSEE UNA COLECCIÓN DE REFERENCIA CIENTÍFICA.

lección de referencia científica, con especies clasificadas y conservadas en gavetas herméticamente cerradas y ambientes climatizados. Además, encontramos a investigadoras como Nidia Elguera, Bertha Morales, Laura Cruz y Mariajosé Deza, desarrollando proyectos que van desde estudios de suelo hasta análisis para el sector agrícola e inventarios para futuras generaciones.

“Este proyecto es muy bueno para nuestro país. Los insectos están en todas partes y nosotros estamos ocupando su espacio, tenemos que respetar ese espacio porque gracias a ellos tenemos lo que comemos y tenemos esos paisajes que uno ve aparentemente tranquilos, pero ellos son los que se encargan de podar y reciclar. Solamente vemos lo que el hombre maneja”, afirma la científica.

Tal vez mirar de cerca a estos pequeños habitantes del mundo sea el primer paso para entender que, sin ellos, el mundo simplemente no funcionaría. //

VISITA
NUESTRAS REDES



BOSÉ
IMPORTANTE
TOUR 2025-2026

2026 MARZO 4 | 9:00 PM | ARENA 1 – LIMA, PERÚ

Entradas en:

ticketmaster.pe

BBVA

GRACIAS A:
Radio
ritmo
romántica
tu radio de baladas

LICENCIADO POR:

apdayc

PRODUCEN:

IFM

BL2

Swing
Booking & Management



Fuiste tú mi baile inolvidable

Durante años, Fannin Flores fue el alma de la fiesta en el anfiteatro del Parque Central de Miraflores. Ahora, desalojada con sus enormes parlantes, rememora aquellos días de ritmo y jarana, y pone en duda su vuelta al lugar donde fue feliz.



**ÁNGEL
NAVARRO**

FOTO:
ELÍAS
ALFAGEME





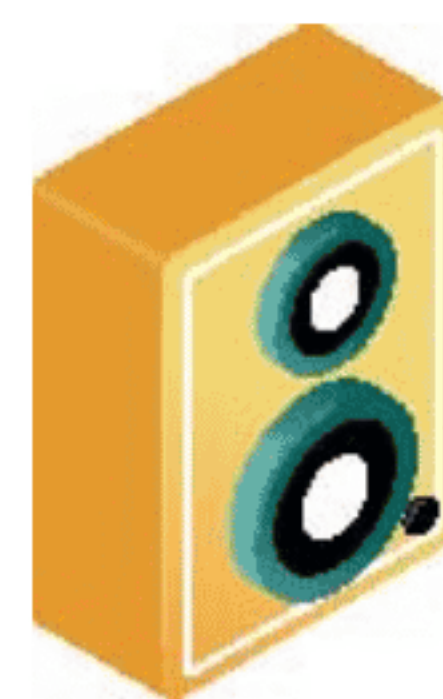
LA SE-
ÑORA FANNIN
FLORES PREPARABA
SUS PARLANTES ANTES
DEL BAILE, SOSTENIENDO
DURANTE UNA DÉCADA A UNA
COMUNIDAD CONSTRUIDA
CON MÚSICA Y EVENTOS
PARA SUS ASISTEN-
TES.

Si en 1992 el entonces alcalde Alberto Andrade no hubiera bailado en la inauguración del remodelado Parque Central de Miraflores, no hubiese existido esta nota. Y, en cierta medida, tampoco gran parte de la historia de María Blanca Fannin Flores Laguna —o la señora Fannin para los amigos—, quien desde hace más de diez años organiza los fines de semana bailes donde cientos de personas se reúnen a “mover los huesos crocantes”.

A quince cuerdas del mencionado parque, Fannin baja con cuidado amplificadores de cuatro kilos cada uno. Tiene cuatro hijas, cinco hernias en la columna y trece nietos. En los primeros días, cuando los amplificadores aún tenían ruedas, caminaba hasta el anfiteatro Chabuca Granda para ver cómo algunos adultos mayores bailaban. Nada organizado, sin continuidad. Con el tiempo, fueron creando comunidad: haciendo chanchitas, reconociéndose, viendo quién bailaba mejor.

La comunidad apareció poco a poco. Entre las 4 de la tarde y las 11 de la noche llegaba ‘Pajarito’, un hombre de los tiempos previos a la remodelación, quien cada semana venía vestido con zapatos de distinto color, según cómo le había ido en los días previos. El señor Julio también se hacía presente y, entre sus muchas historias, aseguraba haber bailado con Andrade; si la labia no bastaba, soltaba algún poema. Otros personajes singulares completaban el cuadro, como el inca de la tercera edad, quien después de un tiempo plantó su vara y dejó su parlante al cuidado de Fannin. “No volvió nunca más”, menciona.

Así funciona esta comunidad de la tercera edad: se regresa sin la certeza de volver a ver al compañero. “Si no hubiera existido esto, ¿dónde más estaría pasando mis últimos días?”, le susurraron



alguna vez, con la promesa de guardar el secreto. Los motivos varían según quien lo cuente, pero la certeza está en la felicidad que generan estos encuentros, que a veces derivan en una cuarta o quinta oportunidad para el romance, incluso en matrimonios.

Las canciones se escogen por votación popular, quien se hace escuchar más fuerte. Salsa, vals criollo, bolero, tango, Carmencita Lara. Todo suena en la noche, incluso reguetón. “Ellos están abiertos a nuevas experiencias, que la edad no te engañe”, dice Fannin, quien, como parte del baile, organiza concursos de disfraces en Halloween, el compartir de Navidad, celebraciones de cumpleaños, colectas para quienes se enferman e incluso velorios simbólicos. “Para muchos, este es el lugar donde pasar esos días; los hijos se fueron hace mucho”, comenta.

LA ÚLTIMA PIEZA

Al acabar el baile, sube sus parlantes al taxi y luego al segundo piso de su casa. Allí la esperan radios pequeñas y otros componentes de sonido, así como condecoraciones hechas por la comunidad de extranjeros que visitan el baile. Desde hace un año también la



espera su esposo, quien sufrió un derrame cerebral y a quien cuida. “Muchas veces quise tirar la toalla, pero ¿qué hago ante tanto amor? No puedo dejar de hacer lo que me gusta, lo que me hace feliz”, dice, mientras recuerda que siempre quiso ser bailarina o cantar en una orquesta. Hoy, a sus 60 años, sabe que lo suyo es más la organización.

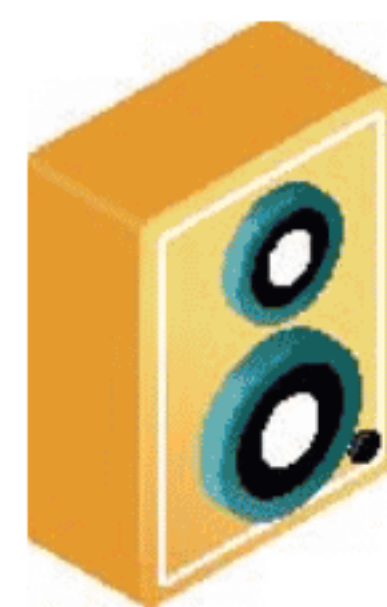
Durante estos años, los roces con la Municipalidad de Miraflores fueron inevitables: idas y venidas por permisos, el uso del espacio público, el sonido. “Mis parlantes no pueden competir contra las discotecas de la zona”, enfatiza. Desde la municipalidad se apela a un mayor orden en el espacio público, con control de aforo y horarios.

“Nos aseguramos de que aquí no se pasara el gorrito pidiendo dinero, tampoco que se promoviera la venta ambulatoria y dejábamos libres los espacios para circular”, señala Fannin. Sin embargo, todo cambió desde el domingo 11 de enero.



Bajó del taxi y se dirigió a instalar sus parlantes, pero en lugar de público encontró a la policía y el serenazgo. “Una noche de las que uno nunca quiere recordar, pero tampoco olvidar”, subraya. Días después, se anunciaría el cierre del espacio desde el 16 de enero. Luego vendrían las denuncias en su contra y, tras unos días de incertidumbre para la comunidad de adultos mayores, la municipalidad anunciaría el regreso del bailetón, aunque esta vez bajo sus propias reglas.

“Ya no pienso volver”, se promete a sí misma. Piensa en cómo pagar las multas, en cómo lidiar con la soledad, en cómo darle continuidad a su comunidad. Revisa posibles espacios públicos, toca nuevas puertas municipales a la espera de un lugar donde volver a habitar. Mira los videos que grabó con su celular, con nostalgia. “Nadie te puede quitar lo bailado”, sonríe Fannin. Recoge sus parlantes y vuelve a casa. //



Un terreno en disputa

◆◆ El vocero municipal, Sergio Tapia, sostuvo que el cierre fue temporal y respondió a denuncias por venta de alcohol, consumo de drogas y caos nocturno generado por aglomeraciones vecinales.

◆◆ La Municipalidad de Miraflores impuso a la señora Fannin multas por S/5.600 y S/1.600, argumentando uso indebido del espacio público, desorden público y reiteradas faltas administrativas durante actividades comunitarias.

◆◆ El anfiteatro Chabuca Granda ya reabrió, de 5:00 p.m. a 8:00 p.m., con gestión municipal directa, aforo limitado, vigilancia permanente y programación oficial.

ISTOCK



VECINOS DE MIRAFLORES, SURCO, SAN MIGUEL, BARRANCO Y CHORRILLOS LLEGAN CADA FIN DE SEMANA AL PARQUE; LA AFLUENCIA CRECE POR EL BOCA A BOCA, QUE CONVIERTE EL BAILE EN PUNTO DE ENCUENTRO.

♦ **Tema de la semana**

LA FUERZA DEL VOTO EXTRANJERO

Compatriotas residentes fuera del país podrán ejercer su derecho al sufragio y elegir no solo al próximo presidente, sino también a dos diputados y a un senador que los representen en el próximo Congreso bicameral.

A pocas semanas de las elecciones generales del 12 de abril, la democracia peruana vuelve a extenderse más allá de sus fronteras: 1'210.813 compatriotas residentes en el extranjero están habilitados para votar, según cifras oficiales del Ministerio de Relaciones Exteriores.

Este grupo —casi el 5% del padrón electoral total— se distribuye por todo el planeta, con grandes concentraciones en Santiago de Chile, Buenos Aires, Madrid y varias ciudades de Estados Unidos como Paterson (Nueva Jersey), Nueva York, Washington D.C., Miami y Los Ángeles. Para muchos de ellos, votar representa más que

un acto cívico: es una forma de mantener vivos lazos con su país y alzar su voz sobre políticas que también les afectan, desde derechos consulares hasta oportunidades laborales.

Para facilitar el ejercicio de este derecho, el Estado peruano ha dispuesto 218 locales de votación administrados por 121 oficinas consulares y ha creado la

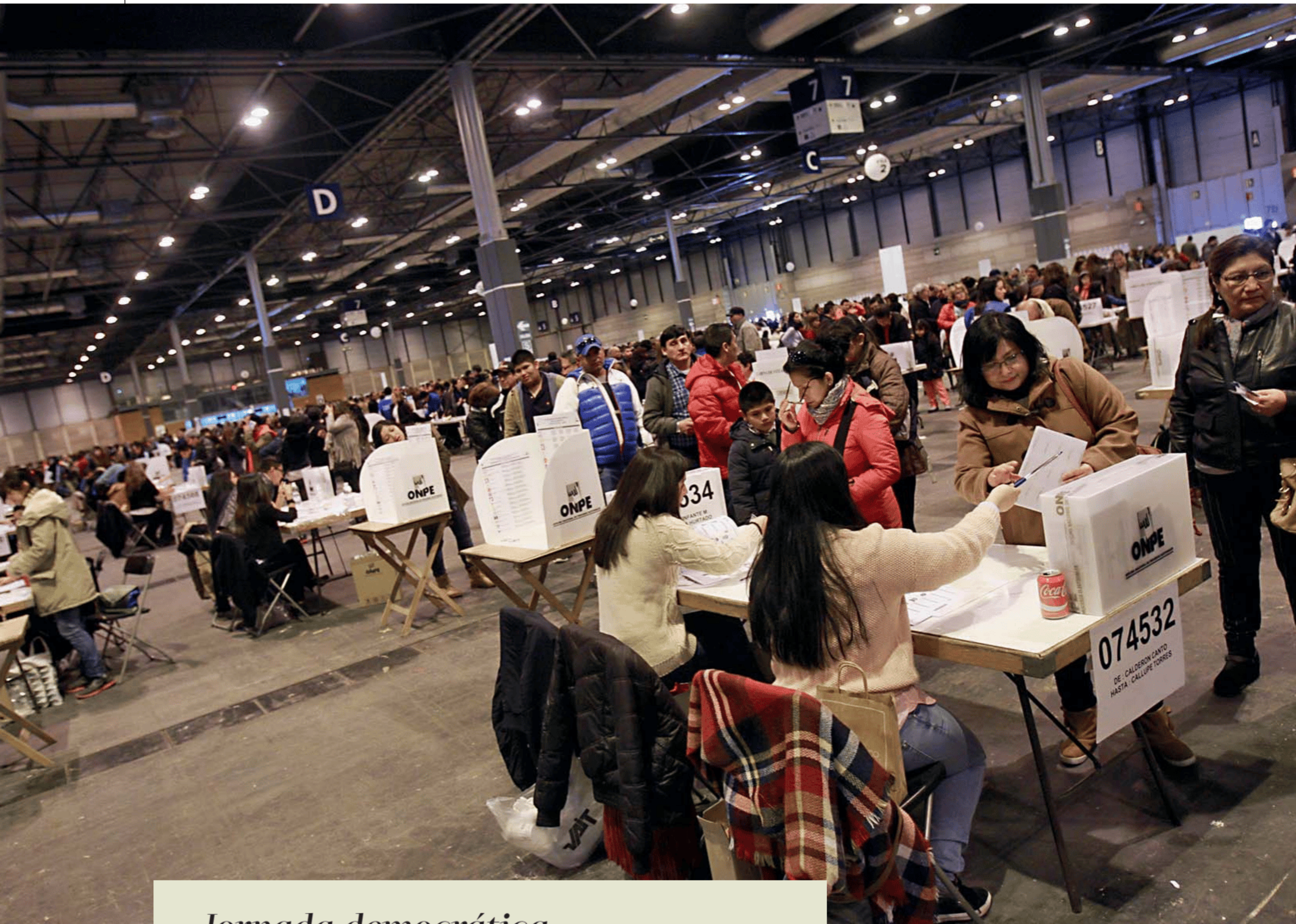
plataforma Tu Voto Cruza Fronteras. Desde allí se orientará a los electores sobre dónde y cómo votar. Además, se han sorteado más de 21 mil miembros de mesa entre los residentes fuera del país para garantizar el desarrollo ordenado de la jornada electoral.

“El Ministerio de Relaciones Exteriores está comprometido con que ningún peruano residente en el extranjero quede excluido de su derecho al voto, independientemente de su lugar de residencia”, expresó Hugo de Zela, ministro de Relaciones Exteriores del Perú.

Aunque el desafío logístico es grande, especialmente en países sin presencia

consular, este momento marca un paso significativo para fortalecer la democracia peruana al reconocer la importancia de quienes, pese a vivir lejos, siguen siendo parte activa de la vida política de su patria. //

EFE



Jornada democrática

El 12 de abril, los peruanos acudirán a las urnas para elegir presidente, vicepresidentes y un Congreso bicameral (diputados y senadores). Según la ONPE, el padrón supera los 25 millones de electores, incluidos más de 1,2 millones en el extranjero. En la contienda participan más de 30 organizaciones políticas.

EL PRÓXIMO PROCESO ELECTORAL MARCARÁ UN MOMENTO CLAVE PARA LA DEMOCRACIA PERUANA FUERA DEL PAÍS, CON MÁS DE UN MILLÓN DE CIUDADANOS CONVOCADOS A EJERCER SU DERECHO AL VOTO.

Estilo de vida

Somos presenta una selección curada de esenciales playeros que no tienen pierde: piqueos, coolers, puffs y más para armar el plan perfecto frente al mar peruano.



POR:
CELESTE PÉREZ

DÍAS DE PLAYA



Protección en tendencia

IG @levis

El gorro mujer Levi's LS Monogram es el toque final que tus 'outfits' de verano necesitan. Está confeccionado en 100% algodón de alta calidad.

Dónde comprar:
en tiendas físicas
Levi's y levi.pe.



Hidratado todo el día

IG @hydroflask.peru

Las botellas térmicas Hydro Flask mantienen tus bebidas frías por 24 horas. Asimismo, destacan por su diseño minimalista, colores 'cool' y acero inoxidable que no retiene ni transfiere sabores. También cuentan con diseño antiderrames.

Dónde comprar: tiendas The North Face y Falabella seleccionadas, además de Falabella.pe.



Summer Cheers

IG @aperolspritzpe

La copa perfecta de Aperol Spritz puede disfrutarse también en la playa: solo necesitas hielo, espumante seco (hasta la mitad), Aperol, un toque de agua con gas y media rodaja de naranja. La bebida ideal para mitigar el calor con frescura italiana.

Dónde comprar:
disponible en
principales
supermercados.

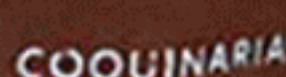


Capacidad perfecta

IG @kitchencenterperu

Completa tus salidas con el canasto de mimbre (con manta incluida) de Coquinaria, ideal para la playa al ser ligera, práctica y elegante. Tus pícnicos frente al mar y escapadas de verano ya tienen el plus perfecto para piqueos y bebidas.

Dónde comprar: vía web en kitchencenter.pe.



Como en el polo

IG @bubbabagspe

De la playa a la montaña, el Tote Cooler Chromatic de Bubba mantendrá tus alimentos y bebidas perfectamente frías. Cuenta con interior térmico y bolsillos internos para organizar todo, además de una correa ajustable para mayor comodidad.

Dónde comprar: tiendas físicas
Bubba y bubbabags.com.pe.



ISHOP



El ritmo del verano

IG @ishopperu

El parlante BOSE Soundlink Flex II, cuenta con audio de alta fidelidad lleno de matices y graves profundos que se sienten, ajustable mediante un ecualizador en la app Bose. Su diseño resistente con certificación IP67 lo hace ideal para cualquier aventura de verano.

Dónde comprar: tiendas ishop y en <https://pe.tiendasishop.com/>.

Para chuparse los dedos

IG @lacocinadeximena

Asegura tus snacks playeros antes de salir de casa con las deliciosas opciones de Ximena Llosa en La Cocina de Ximena. Desde quesitos y patés con chips hasta sanguchitos y quiches, la chef peruana propone una carta de verano irresistible.

Dónde comprar: puede realizar su pedido en lacocinadeximena.com o al 933 615 712.



LA COCINA DE XIMENA

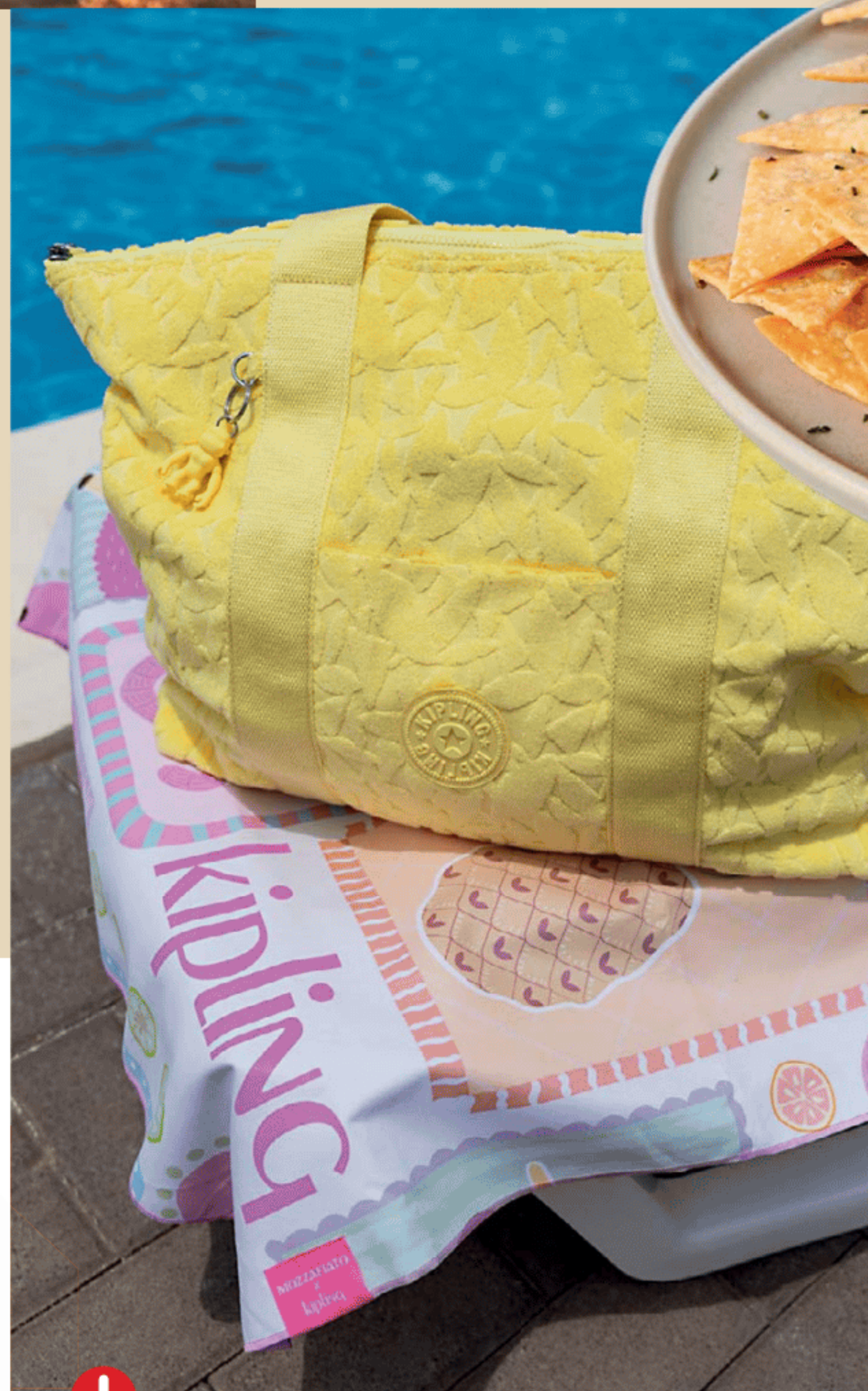


Comodidad ante todo

IG @puff.lima

Una inversión imperdible para priorizar tu comodidad en los sunsets y 'chorreos' de verano es un puff playero. Esta opción, cuenta con doble forro para mayor resistencia, con tela externa de 'quickdry' que garantiza un secado rápido en caso se humedezca.

Dónde comprar: vía web en pufflima.com.



KIPLING

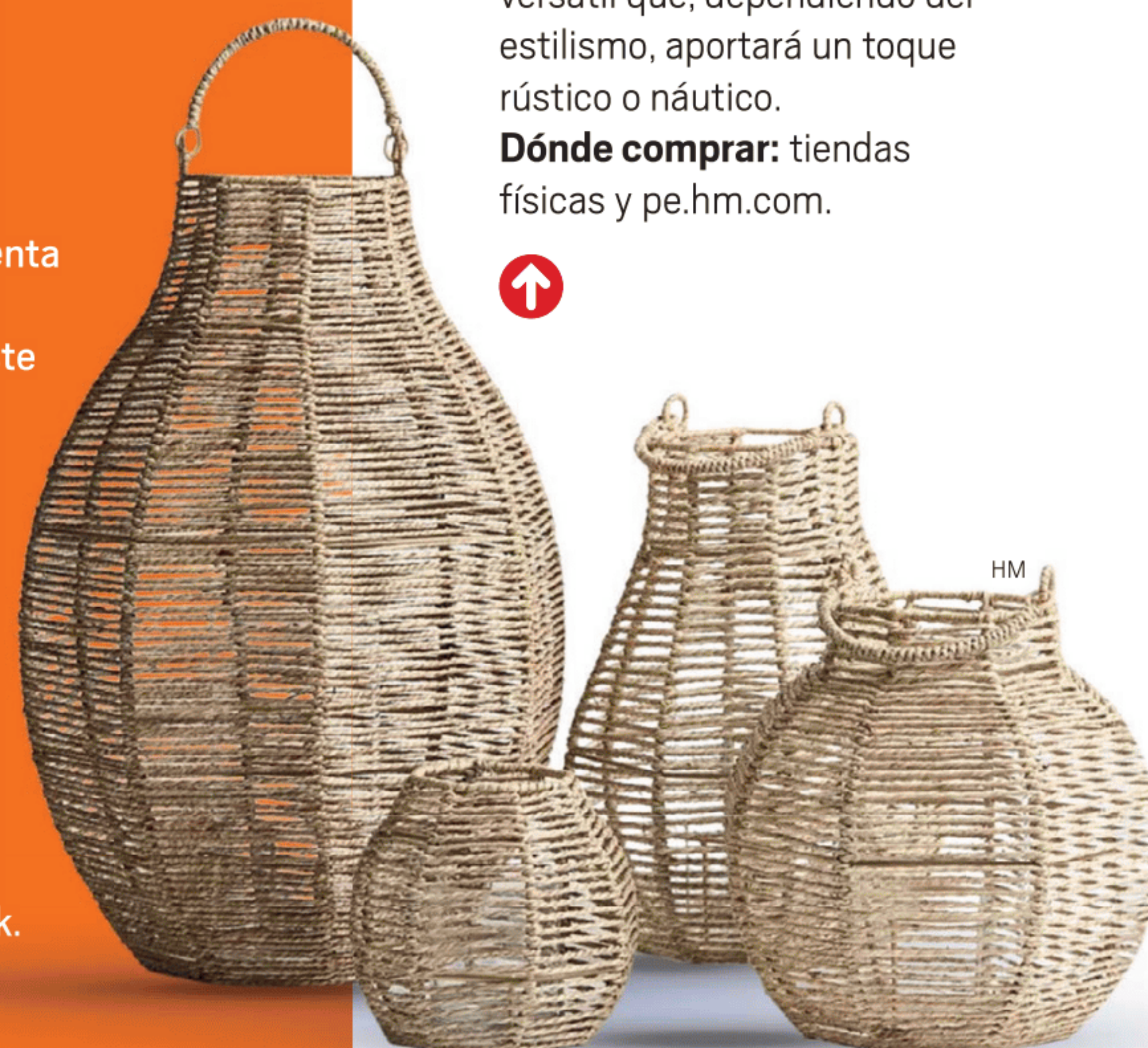


Dúo útil

IG @kiplingperu

En colaboración con Mozzafiato, Kipling presenta su toalla de microfibra súper absorbente para este verano. El ítem combina perfecto con los bolsos espaciosos de la marca, que destacan por tener textura tipo toalla en colores vibrantes como el amarillo.

Dónde comprar: tiendas Kipling de Lima y provincias desde el 30/01 hasta agotar stock.



HM



MINISO



Aire bendito

IG @minisoperu

Los ventiladores de mano se han convertido en el gadget favorito de cada verano. En Miniso encuentra opciones ligeras y portátiles, con diseño minimalista y mango ancho para mejor agarre.

Dónde comprar: en tiendas físicas y en la web miniso.pe.



Para casa

IG @hmhome

H&M apuesta por elevar tus espacios veraniegos con sus faroles de junco girado, entretejidos alrededor de un marco de metal. Un diseño versátil que, dependiendo del estilismo, aportará un toque rústico o náutico.

Dónde comprar: tiendas físicas y pe.hm.com.

LA QOLLQA MATER SE INAUGURÓ EN DICIEMBRE PASADO. LA ESTRUCTURA TIENE UNA ALTURA DE 5,8 METROS Y UN RADIO DE 12 METROS.



QOLLQA

RECUPERAR LA DESPENSA INCA



Un proyecto de Mater Iniciativa en Moray, Cusco, ha reconstruido una qollqa —la antigua refrigeradora andina— adaptada a las necesidades actuales. El objetivo es recuperar la tecnología del pasado y que funcione como un almacén comunitario.



POR:
**DIANA
GONZALES
OBANDO**

Aprovechando los vientos fríos de las alturas cusqueñas, los incas construyeron estructuras que funcionaban como una especie de refrigeradora o almacén de conservación por largos períodos, un conocimiento que obtuvieron de las culturas andinas que los precedieron. Identificaron las bondades de la circulación del viento en su interior, los cambios de temperatura, la humedad, el calor y la luz del sol, guardando en perfectas condiciones alimentos como tubérculos, hierbas medicinales o carnes, así como cueros y telas. Esta arquitectura se llamaba qollqa y no se usa más. El cronista Felipe Guamán Poma de Ayala las dejó plasmadas en sus ilustraciones y, al día de hoy, aún se pueden ver algunas a lo largo del Valle Sagrado, o lo que queda de ellas.

Sin embargo, existe una posibilidad de recuperar su asombrosa arquitectura y todo el conocimiento sobre la qollca antes de perderlo para siempre. Gracias a un proyecto piloto del centro de investigación transdisciplinario Mater Iniciativa, hace un mes se terminó de construir la Qollqa Mater, una qollqa contemporánea con las mismas funciones, pero adaptada a las necesidades y condiciones actuales, como un cambio climático que disminuye la nieve y, por lo tanto, los vientos son menos fríos.

MIEMBROS DE LA COMUNIDAD PARTICIPARON EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA QOLLQA. ESTA FUE DISEÑADA POR EL ARQUITECTO JUAN CARLOS PAREJA.



FOTOS: LESLIE HOSOKAWA



LAS QOLLQAS ERAN USADAS COMO ALMACENES DE ALIMENTOS, ASÍ COMO DE HIERBAS MEDICINALES. TAMBIÉN, SE GUARDABAN HERRAMIENTAS Y TEXTILES. A LA DERECHA, MALENA MARTÍNEZ DENTRO DE LA QOLLQA.



FOTOS: LESLIE HOSOKAWA

CON PIEDRA DE CANTERA

Después de muchas conversaciones con la gente del sector Colparay, de la comunidad Kacllaraccay, visitando sus casas para ver el modo en que almacenan hoy los productos y cómo lograron conectar el conocimiento ancestral con el presente y el futuro. ¿Qué se sabe de la construcción de la Qollqa Mater? Se levantó con piedra de las canteras de Rumicolca, el mismo lugar al que recurrieron los incas. Hicieron un techo de ichu y, por dentro, tiene 16 cajones de adobe con distintos productos, cada uno diseñado para tener su propio microclima, como si fueran 16 microcolcas. “Está inspirado en la andenería de Moray”, nos dice Rachel Schloss, la arqueóloga del proyecto. “Probablemente, en el pasado las qollqas tenían techos muy bajos, casi llegando al piso. En Cusco, normalmente

los incas las construyeron cuadradas; sin embargo, la nuestra es circular. Se aprovechó el paisaje y el viento de las montañas. Es algo que todavía existe, muchas personas de las comunidades tienen este conocimiento, pero está desapareciendo y por eso el proyecto es urgente”, complementa Schloss sobre esta iniciativa colectiva.

En Pinkuylluna, Ollantaytambo, aún se pueden ver qollqas diseñadas únicamente para papas o tubérculos. Son más oscuras, con un poco más de humedad. Siguiendo este ejemplo, con artefactos instalados en su interior, los productos se irán monitoreando mientras se interpretan factores como la humedad, el calor, el viento y cuán beneficioso son para cada producto almacenado. “Es una estructura viva, puede transformarse según las necesidades de la comunidad”.

Proyecto piloto

El arquitecto Juan Carlos Pareja se encargó de diseñar la Qollqa Mater. Este piloto se puede replicar en todo el territorio. Se gestó pensando en usar recursos de la zona para que sea de bajo costo y para que gente local siga el modelo. Los materiales son ichu para el techo, y piedra de canteras locales para la estructura. Tiene canales subterráneos que manejan el agua de la lluvia. En la parte superior tiene un óculo que permite el paso de luz.

DESPENSA COMUNITARIA

Desde Mater Iniciativa, se busca aportar al entorno social y económico de las comunidades por lo que la idea de levantar una qollqa en colectividad, con los recursos naturales de la zona, significa también recuperar su historia e identidad. “Nuestra Qollqa Mater cubre varios objetivos. Por un lado, la idea de interpretar una tecnología antigua (le hemos incorporado elementos gracias a un análisis interdisciplinario). Por otro lado, validar la información sobre cómo funcionaban antes para comprobar si refrigera, si mantiene la temperatura, si es real el manejo del flujo de vientos y el manejo de la temperatura del agua con los canales subterráneos”, explica Malena Martínez, directora de Mater Iniciativa.

“La idea —dice Martínez— es que funcione como almacén para proveer. Está dentro de una de las comunidades y nos interesa que sea replicable no solo por lo estético, sino porque realmente es funcional”. Será una despensa colectiva a la que accederá el sector Colparay de la comunidad de Kacllaraccay y el restaurante Mil Centro, así como los turistas comensales que lo visiten.

Ahorita mismo la qollqa alberga raíces, tubérculos, papas, mazorcas y están probando legumbres, variedades de habas, tarwi, y granos andinos como quinua y cañihua. En la siguiente fase entrarán al mundo de los cárnicos para recuperar técnicas como el charqui. Además, tendrá plantas medicinales y una sección destinada a herramientas de telares y tejidos con la intención de preservarlos. “Para las comunidades, esta qollqa también representa el inicio de una etapa de prosperidad, de abundancia, de recuperar ese lazo con el pasado. Se está haciendo algo muy bonito y gratificante que nos emociona un montón”, enfatiza la directora.

Se trata de mucho más que un almacén de alimentos, será un espacio de intercambio tanto de semillas como de saberes, honrando el pasado, volviendo a él para resolver los problemas del presente. //

“PARA LAS COMUNIDADES, ESTA QOLLQA TAMBIÉN REPRESENTA EL INICIO DE UNA ETAPA DE PROSPERIDAD, DE ABUNDANCIA, DE RECUPERAR ESE LAZO CON EL PASADO”

Malena Martínez
MATER INICIATIVA

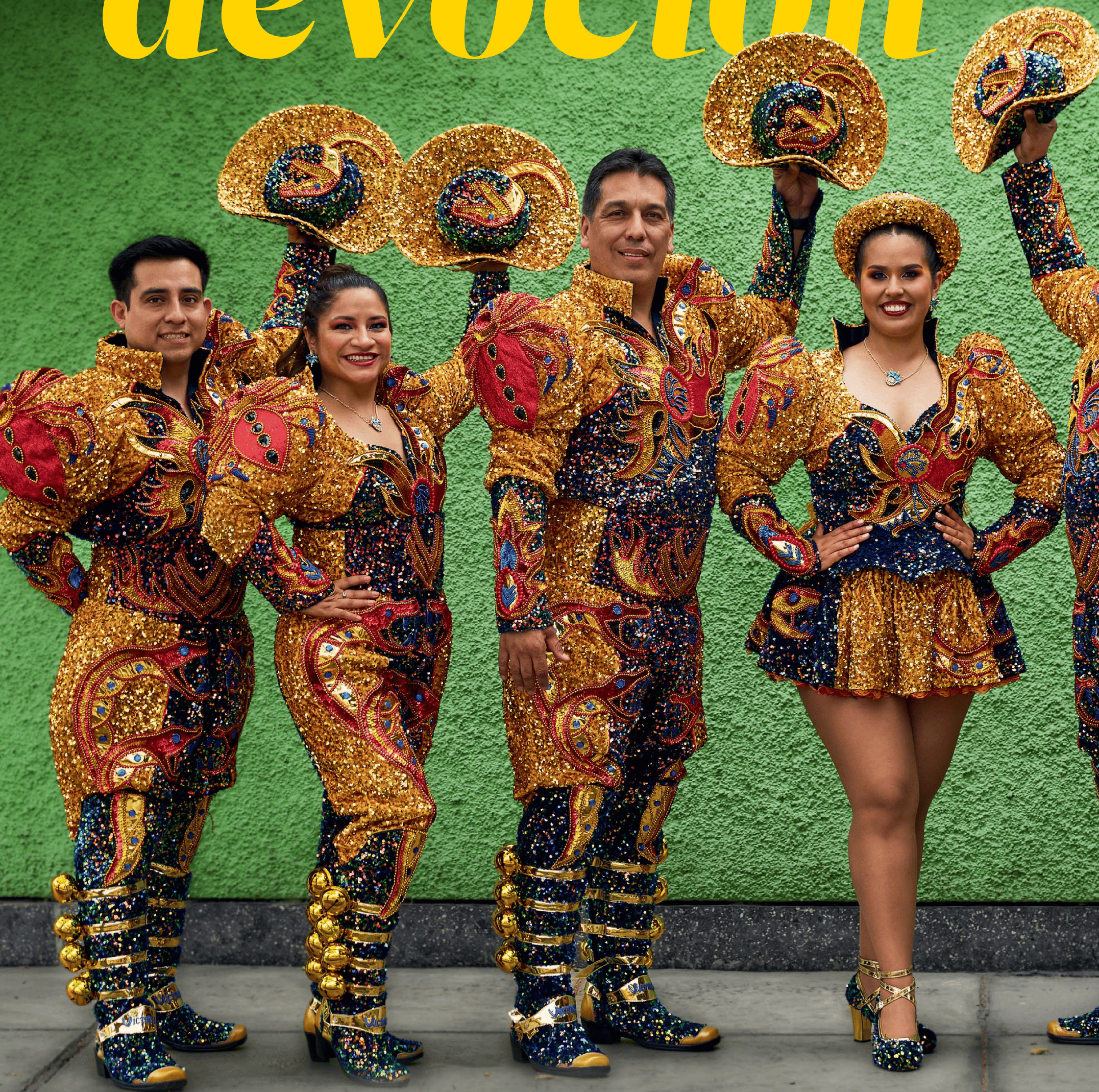
GUAMÁN POMA DE AYALA



EL CRONISTA INDÍGENA FELIPE GUAMÁN POMA DE AYALA DEJÓ EN SUS ILUSTRACIONES LAS FORMAS DE LAS QOLLQAS, RESALTANDO A SU VEZ SU IMPORTANCIA DURANTE EL IMPERIO INCA.

Tradiciones

Danza y devoción



Febrero es el mes central de la fiesta de la Virgen de la Candelaria. Desde Lima, caporales de distintas edades se preparan para participar en una de las celebraciones más grandes del país, que reúne a más de 40 mil danzantes y exige horas de baile continuo en condiciones extremas de altura.

DANZANTES DE
CAPORALES VIC-
TORIA ENSEÑAN
LOS TRAJES QUE
USARÁN ESTE AÑO:
LUIS MACALUPÚ,
ESTEPHANY BRAVO,
WILLY ALFARO,
GABRIELA ALFARO,
KEVIN ROJAS,
ALEXANDRA ZELADA
Y AMIR ESPINOZA.



ÓSCAR
GARCÍA

FOTO:
DIEGO
MORENO

Los parques de Lima se han convertido en escenarios improvisados donde, cualquier fin de semana, decenas de jóvenes saltan al compás de los caporales. Comparten el espacio con grupos de K-pop, reguetón y hip hop, y no es raro verlos grabar tiktoks o 'shorts' para capturar sus mejores movimientos. Pero el caporal no nació para las redes sociales. Su origen se encuentra en los años setenta, cuando esta danza echó raíces en el altiplano —entre Perú y Bolivia— y halló su escenario principal en la festividad de la Virgen de la Candelaria. Hay algo en la fuerza y el magnetismo del caporal que atrapa a las nuevas generaciones. Quizá es el salto que reta a la gravedad, la galantería o solo el tintineo metálico que marca cada uno de sus movimientos.

La apropiación juvenil de esta danza no implica un vaciamiento de su significado. La tradición se mantiene viva porque se encarna en nuevos cuerpos. Amir Espinoza, de 17 años y estudiante de Ingeniería Civil, se acercó a los caporales de manera fortuita. Un día, una amiga de su hermana comentó que buscaban bailarines y él, sin mayor experiencia, se mandó. Luego conoció la Asociación Folclórica Caporales Victoria, una agrupación con más de tres décadas de historia, nacida en el barrio Victoria de Puno y con filiales en todo el país. Ahí empezó casi desde cero. A la fecha, ya ha bailado dos veces en la festividad de la Virgen de la Candelaria.

A diferencia de generaciones previas, Amir no percibe conflicto entre bailar caporales y disfrutar del rock (su gran pasión), el hip hop, el K-pop o la música urbana. "Me gusta de todo. No es que te tengas que ir por una sola cosa", señala. Para él, la danza coexiste naturalmente con las influencias globales. Es un modo de conectar con sus raíces sin abandonar otros intereses.

BAILES DE FE

Kevin Rojas, presidente de la filial Lima de Caporales Victoria y gamonal —quien dirige el trabajo artístico y coordina a cientos de personas al son de su silbato—, contempla este fenómeno desde una perspectiva distinta. En los ensayos que dirige en el colegio Diego Ferrer, a pasos de La Rambla Brasil, no hay lugar para tiktoks ni pasos pensados para la cámara. Existe un ritual que permanece invisible. Antes del silbato

LOS ENSAYOS DE LA ASOCIACIÓN CAPORALES VICTORIA SE REALIZAN EN UN COLEGIO DE JESÚS MARÍA. SE PREPARAN TODO EL AÑO PARA FEBRERO, CUANDO TOCA VIAJAR A PUNO.

DIEGO MORENO



CRISTIAN CASTILLA



KEVIN ROJAS Y ALEXANDRA ZELADA, SE CONOCIERON POR LOS CAPORALES Y AHORA TIENEN UNA FAMILIA JUNTOS.

y la formación, los bailarines se abrazan como hermanos y se miran para asegurarse de que todos estén preparados. "Lo que se ve en los parques es más moderno, más acrobático. Nosotros defendemos la esencia del caporal", comenta sin ánimo de criticar, aunque marcando una clara diferencia. "Ellos saltan, hacen figuras. Nosotros bailamos para la Virgen".

Kevin acumula quince años bailando caporales. En sus palabras, el folclor es una herencia antes que un pasatiempo. Cuenta que en Caporales Victoria — donde lleva siete años— se rigen por tres pilares: "La fuerza, la fe y la pasión". A ellos habría que sumar otro: el compromiso. Se requiere temple para prepararse durante todo el año y llegar a Puno dispuesto a bailar durante horas en la altura, en desfiles que pueden extenderse hasta cuatro horas consecutivas. "Uno llega a Candelaria llorando, sufriendo, a veces con dolores, pero igual se quiebra cuando pasa frente a la Virgen", explica. "El verdadero dolor no es el de los pies: el dolor es cuando regresas a Lima y ya no tienes a la Virgen enfrente".

Alexandra Zelada llegó a los caporales por un camino distinto. Antes bailaba morenada, una danza altiplánica de gestos más elegantes y cadencia pausada, hasta que conoció a Kevin en el circuito folclórico limeño. Se reconocieron ahí, entre ensayos y festividades. Tras la Candelaria de 2024, la relación se consolidó y con ella llegó también el cambio de danza. Alexandra dejó la morenada y se convirtió en machita, como se conoce a las mujeres que asumen el estilo enérgico

y frontal de los caporales varones.

A la Candelaria de 2025 llegó con una sorpresa en el vientre. Bailó estando embarazada. "Terminé llorando cuando pasé por la capilla. Fue como regalarle ese esfuerzo a la Virgen... y a mi hija", recuerda. La bebe nació en setiembre. Hoy, con apenas unos meses de vida, ya está inscrita en esa memoria que se transmite bailando, una historia familiar que sigue escribiéndose paso a paso.

EL CAPORAL COMO IDENTIDAD

Más allá del componente religioso, el caporal también desempeña hoy un rol social significativo. Para muchos jóvenes representa un punto de encuentro en una urbe cada vez más atomizada. Julio César Escudero, de 33 años, danzante en Caporales Victoria, resalta lo mucho que le dio la danza una vez que se abocó a ella: "Recuerdo que antes era una persona más callada. La danza me ayudó a conocer gente, a socializar, a sentirme más seguro". Según él, el caporal ofrece una alternativa a una generación hiperconectada, pero progresivamente aislada. "Muchos jóvenes prefieren estar con videojuegos, con tecnología. El caporal te obliga a interactuar, a trabajar en grupo, a mirarte con otros".

"Hay una tradición: bailar tres años seguidos. Llegas, te arrodillas donde la Virgen y le pides un deseo", detalla Alexandra. Kevin lo condensa en otra imagen: "Siempre me quiebro cuando paso frente a ella. Es algo que no puedo explicar". En Puno, todo se intensifica. La altitud afecta. Las bandas no permi-

CAPORALES PASAN FRENTE AL TEMPLO DE SAN JUAN, EN PUNO. ABAJO: EN 2020, SOMOS CONTÓ LA HISTORIA DE LAS "MACHITAS" QUE BAILABAN EN LA PLAZA DE LA BANDERA, EN PUEBLO LIBRE.



RICHARD HIRANO



FIDEL CARRILLO

— “ —
MUCHOS JÓVENES ESTÁN
CONECTADOS Y AISLADOS POR LA
TECNOLOGÍA. EL CAPORAL TE OBLIGA
A INTERACTUAR, A TRABAJAR EN
GRUPO, A MIRARTE CON OTROS

Julio César Escudero
CAPORAL

ten descanso. Ocurren desmayos durante los desfiles. Aparecen ampollas, escasea el aire, llueve, cae granizo, pega el sol. Kevin aconseja alimentarse bien, aclimatarse con anticipación, evitar las frituras. "Han llegado chicos hasta el hospital", menciona. Sin embargo, el cuerpo no tiene la última palabra. La tiene la tropa.

Caporales Victoria suman cerca de 200 integrantes solo en Lima. Y en todo el territorio son miles de personas que viajan desde Arequipa, Cajamarca y otras regiones. Hasta de Estados Unidos vienen. Cada año se repite la misma secuencia: recepción de bandas, ensayo, concurso, pasacalle, cacharpari, despedida. Un programa que luce agotador, pero que ellos experimentan como un reencuentro prolongado.

En el ensayo limeño, el salto apunta en dos direcciones. Se salta hacia lo alto —por la danza— y hacia adelante —por la promesa—. Kevin y Alexandra se preparan para regresar a Puno, recorrer el pasacalle y llegar a la capilla, para ese instante en que avanzan con los pies casi destrozados y se quiebran frente a la Virgen. Ensayan, sobre todo, para que su hija crezca con esa música grabada como recuerdo. Es una forma de amor que se cuenta en pasos y que suele terminar en risas y lágrimas. //



VALENTINA ASTUHUAMÁN

VALENTINA ASTUHUAMÁN

1/
Reina de la moda.
La diseñadora peruana Jessica Butrich da la bienvenida a la presentación de su nueva colección junto a Disney. San Isidro.

2/
La mesa está servida.
Paolo Sambuceti, José Luis Delgado, Daniel Chacón, Alexander Quesquén y Fabiola Narváez en el prelanzamiento de Khoa Restaurante. Hotel Double Tree by Hilton. San Isidro.

3/
Sibaritas. Las periodistas gastronómicas Diana Gonzales y Marissa Chiappe disfrutan del lanzamiento de la revista italiana "Coqtail" en el Perú. Sastrería Martínez, Miraflores.

4/
Fiesta de verano. Luana Batanero y Marilei Galindo en el Lounge La Huaka x Johnnie Walker, celebrado en Asia.



El verano vibra con reuniones que celebran la moda, la coctelería y la gastronomía local. Los eventos más destacados en nuestro recorrido fotográfico.



6.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

5/

De a dos. Rosa Bonilla y Juan Pablo Robles celebran el aniversario del restaurante Brisas Nikkei en Aranwa Paracas Resort & Spa, Paracas.

6/

Pura risa. Winnie Jara disfruta del prelanzamiento de Khoa Restaurante en el hotel Double Tree by Hilton. San Isidro.

7/

'Cheers'. César Araujo, Penélope Vaglini y Diego Macedo en el lanzamiento de la revista italiana "Coqtail" en el Perú. Sastrería Martínez, Miraflores.

8.



VALENTINA ASTUHUAMÁN



7.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

8/

Tórtolos. Chiara Conroy y Alejandro Roca Rey, juntos en el Lounge La Huaka x Johnnie Walker en Asia.

9/

'Material Girls'. Influencers Mafer Neyra y Natalia Merino acuden al evento de la nueva colección Butrich x Disney Aristogatos y Bambi. San Isidro.

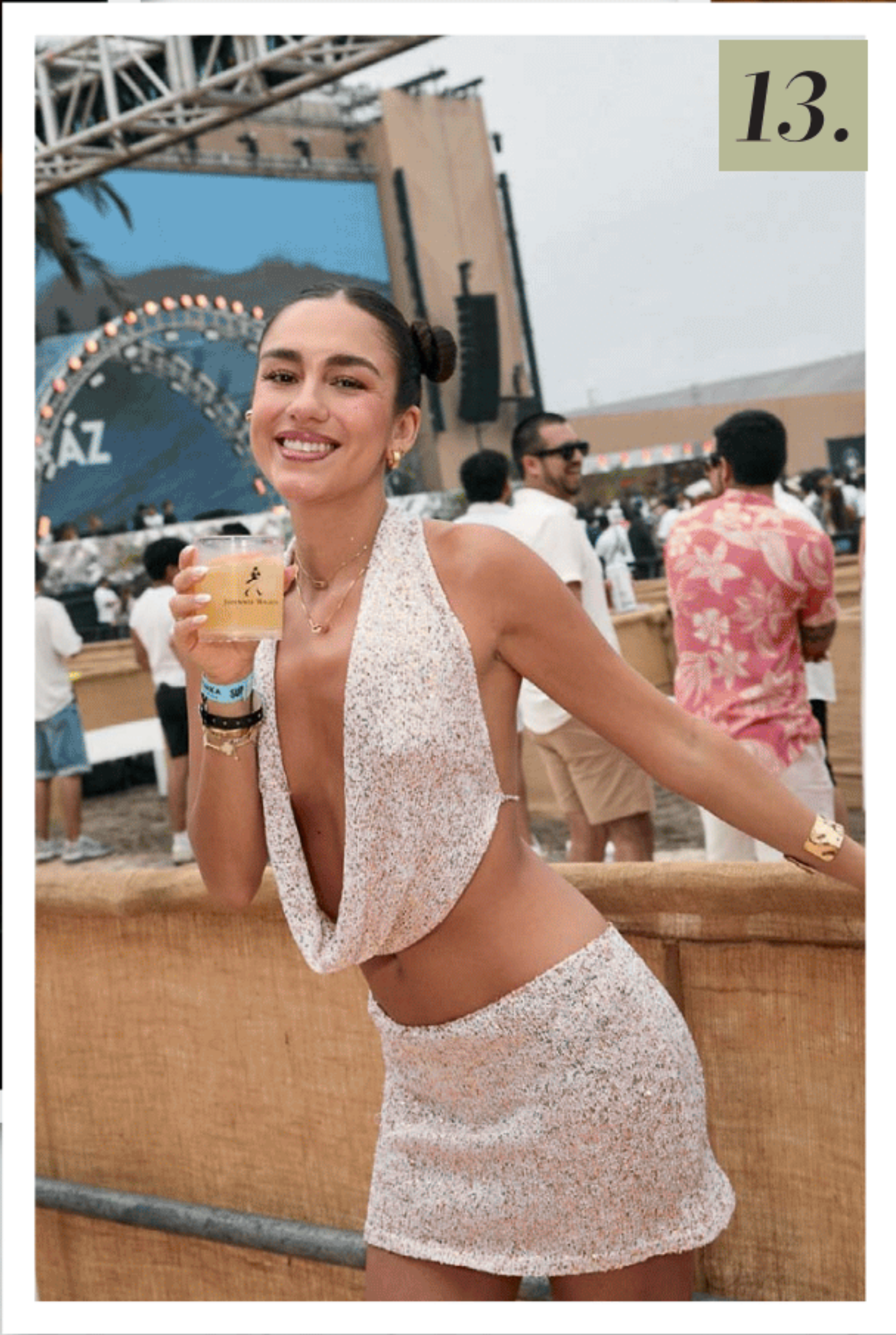


9.

VALENTINA ASTUHUAMÁN

**¿QUIERES QUE
TU EVENTO SALGA
EN CIRCO BEAT?**

Escríbenos a:
mariana.icochea@comercio.com.pe
wendy.amanzo@comercio.com.pe



10/

Tiernos. Natalie Bouchier y Jorge Corpancho coinciden en el prelanzamiento de Khoa Restaurante, nueva propuesta de cocina 'glocal'. San Isidro.



11/

Esperado festejo. Jorge Arangüena y Silvana Villavicencio celebran el aniversario del restaurante Brisas Nikkei en Aranwa Paracas Resort & Spa. Paracas.

12/

De cuento de hadas. Nicole Dileo, Paloma Zimmermann y Nea Paz, contentas en el lanzamiento de la colección Butrich x Disney Aristogatos y Bambi. San Isidro.

13/

Musa del verano. Luana Barrón deslumbra en el Lounge La Huaka x Johnnie Walker en Asia.

14/

Entre patas. Daniel Quintero y Alonso Palomino se suman al festejo por el lanzamiento de la revista "Coqtail" en el Perú. Miraflores.

15/

'All White'. Florencia Zagaceta en el aniversario del restaurante Brisas Nikkei de Aranwa Paracas.



FOTOS: VALENTINA ASTUHUAMÁN

18.



Experiencias EC

Exclusivo para suscriptores

Afortunados suscriptores de El Comercio disfrutaron de una noche creativa junto a Wink Studio, en un taller de moda donde el sonido se transformó en piezas inspiradoras.

17.



20.



19.



16.



16/

Manos a la obra. Sabrina Villanueva y Valeria Oblitas disfrutaron de la experiencia de EC en Wink. Miraflores.

17/

Codiciada. Una asistente al taller muestra el resultado de la velada de moda: una pieza inspirada en la música.

18/

A todo color. Cecilia Córdova disfruta del proceso creativo de selección de telas en Wink Studio.

19/

Postal del recuerdo. La velada incluyó una barra de cócteles y finalizó con un recuerdo especial: cada participante se llevó una pieza exclusiva de Wink Studio.

20/

Paso a paso. Los asistentes fueron guiados por el diseñador peruano José Antonio Torres.

♦ **Música**

La competencia en los premios de la industria musical estadounidense enfrenta a consagrados y nuevas voces. Una edición marcada por el desplazamiento del eje del pop, y con lo latino y lo coreano como posibles protagonistas de la gala de este domingo.

CARRERA POR EL



POR:
ÓSCAR GARCÍA

1/

2/

3/

1. LADY GAGA ES LA SEGUNDA ARTISTA CON MÁS NOMINACIONES EN ESTA GALA, POR SU DISCO "MAYHEM" Y SENCILLOS COMO "ABRACADABRA".

2. VARIAS REVISTAS ANTICIPAN UNA POSIBLE VICTORIA HISTÓRICA DE BAD BUNNY EN ESTOS GRAMMY, EN LA CATEGORÍA ÁLBUM DEL AÑO, POR "DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS".

3. LA PEGAJOSA "GOLDEN", DE LA BANDA SONORA DE LA PELÍCULA DE NETFLIX "LAS GUERRERAS K-POP", PODRÍA SER LA SORPRESA EN LA CATEGORÍA CANCIÓN DEL AÑO.



4. SABRINA CARPENTER, LA CHICA DORADA DEL POP, COMPITE EN SEIS CATEGORÍAS, ENTRE ELLAS ÁLBUM DEL AÑO, CANCIÓN DEL AÑO Y GRABACIÓN DEL AÑO.

5. ROSÉ, DE BLACKPINK, ES SEÑALADA COMO LA POSIBLE GANADORA EN LA CATEGORÍA GRABACIÓN DEL AÑO, POR "APT.", AL LADO DE BRUNO MARS.

6. EL RAPERO KENDRICK LAMAR ES EL ARTISTA CON MÁS NOMINACIONES DE ESTOS GRAMMY, POR SU DISCO "GNX". EL AÑO PASADO SE LLEVÓ CINCO ESTATUILLAS.

4/

6/

Nada provoca más debate que una premiación. Y en la música de hoy, donde hay tanta sobreoferta como desacuerdo sobre qué importa, la llegada de una nueva entrega de los Grammy se vuelve cada vez más problemática. En 2026, plantearse si los Grammy todavía significan algo no es capricho. Las galas de premios son ejercicios de autocontemplación de una industria que se mira y se premia a sí misma. El problema llega cuando el espejo ya no refleja lo que pasa afuera.

Hoy el consumo musical es un asunto radicalmente personal: cada quien arma su propio canon entre algoritmos, listas y resúmenes de fin de año, un lujo impensable en el siglo pasado. Que una institución pretenda zanjar qué fue "lo mejor" no solo resulta debatible: suena directamente fuera de época. Los datos lo confirman: en 2025, la ceremonia reunió 15,4 millones de espectadores en Estados Unidos, menos de la mitad que una década atrás.

Esa distancia tiene que ver con un

giro generacional. Para las audiencias más jóvenes, los Grammy dejaron de ser una transmisión de tres horas para convertirse en clips de TikTok. Y a eso se le suma algo más profundo: la resistencia a que una institución — peor aún, de otra generación — decida quién merece ser validado. En una época donde el gusto funciona como marca de identidad, que te digan que "The Subway" de Chappell Roan no es mejor que "Anxiety" de Doechii o "Wildflower" de Billie Eilish se siente como una invasión. Casi como si te criticaran el café que tomas o los zapatos que usas.

Con todo, los Grammy siguen operando como barómetro del presente musical. La edición 2026 lo demuestra: la pelea por el álbum del año reúne discos que hace una década no habrían compartido ni categoría. El favorito es Bad Bunny con "Debí tirar más fotos", un álbum en español que en otros tiempos habría sido arrojado a las categorías menores relativas a lo "latino", pero cuyo peso simbólico en el Estados Unidos de Trump no se puede soslayar. Su rival más serio es Kendrick Lamar con "GNX", un disco aplaudido por la crítica que reinstala al rap en su tradicional rol de voz autorizada.

EL SALTO COREANO

Lady Gaga regresa con "Mayhem", su disco más sólido en años y una vuelta decidida al pop electrónico que la consagró. Hay una ironía persistente

en su caso: pese a acumular estatuillas por docenas, Gaga nunca ha ganado en ninguna de las cuatro categorías mayores (grabación del año, disco del año, canción del año, mejor nuevo artista). La edición de 2026 podría romper ese patrón, no tanto por "Mayhem" en sí mismo, sino como reconocimiento tardío a quien ha sido una de las indudables arquitectas del pop contemporáneo.

Y luego está el factor coreano, quizás el síntoma más elocuente del nuevo orden musical. Rosé, de Blackpink, pelea por canción del año y grabación del año con "APT.", el tema junto a Bruno Mars del que fue imposible escapar en 2025. Una victoria suya sería un triunfo individual y la confirmación de que una artista nacida en Nueva Zelanda, de padres coreanos y formada en Seúl, puede ocupar el centro del pop global. "APT." fue la canción más reproducida en Apple Music durante 2025 y también la más identificada vía Shazam.

A eso se suma la nominación de "Golden", parte de la banda sonora de "Las guerreras K-pop", a canción del año: un caso surgido directamente del ecosistema digital y el 'fandom' transnacional. Que un tema vinculado a una película de animación sobre la cultura de Corea compita en categoría mayor, más que anécdota, sería una evidencia de que las viejas jerarquías entre 'mainstream', cultura alta y cultura de nicho colapsaron. Lo que hace una década se habría despachado como una extravagancia o un fenómeno de culto hoy disputa el premio en igualdad de condiciones. Y podría llevárselo. //



ALEJANDRA
GARBOZA

FOTO:
ARCHIVO
PERSONAL

El aula virtual de Miss Isa

*Desde temas de la cotidianidad hasta visitas a museos, Aprende Peque se ha convertido en el canal favorito de millones de familias latinas en todo el mundo. Miss Isa conversó con **Somos** sobre este éxito.*

En un ecosistema digital saturado de estímulos, colores y contenidos pensados más para el algoritmo que para el desarrollo infantil, Aprende Peque logró algo poco común: construir una propuesta educativa sólida, respetuosa y profundamente efectiva para niños y niñas de 0 a 5 años, y al mismo tiempo convertirse en un fenómeno de alcance global. Con millones de visualizaciones, una comunidad fiel de familias y una expansión que hoy incluye libros, música, eventos y ‘merchandising’, el canal se ha consolidado como uno de los proyectos infantiles más exitosos en español en YouTube.

Detrás de la pantalla está Miss Isa, profesora de inicial y terapeuta de lenguaje, quien se ha convertido en el rostro y la voz del proyecto. Su presencia cercana y su manera de comunicarse con los más pequeños no es casual: responde a años de formación en educación inicial y desarrollo infantil. “Aprende Peque nace de una necesidad muy concreta”, explica Isa. La idea original surge de Alexandra y Karen, dos madres latinas que criaban a sus hijos en Estados Unidos y buscaban contenidos completamente en español que, además de enseñar, reforzaran la cultura latinoamericana. Al no encontrar una propuesta

que cumpliera con esos criterios, decidieron crearla.

UNIVERSO EN EXPANSIÓN

Los primeros pasos de Aprende Peque fueron tan caseros como soñadores. Las grabaciones iniciales se realizaron con recursos mínimos, sin claqueta y con un guion que se iba ajustando sobre la marcha. Sin embargo, el resultado sorprendió incluso a sus creadoras: el primer episodio hoy supera los 22 millones de visualizaciones. El crecimiento fue orgánico, impulsado por el boca a boca entre familias y por un momento clave en redes sociales, cuando un fragmento del contenido se viralizó en TikTok y llevó a millones de usuarios al canal de YouTube.

A diferencia de otros proyectos digitales, Aprende Peque no se construye desde la improvisación. Cada episodio parte de una lógica muy similar a la planificación de una clase. Isa diseña los contenidos a partir de objetivos de aprendizaje claros, adaptados a la etapa de desarrollo de los niños. Los temas surgen, muchas veces, de los intereses reales de los hijos de las fundadoras: planetas, dinosaurios, colores, números, emociones. “Si eso les interesa a ellos, es muy probable que les interese a muchos más”, explica.

La propuesta se apoya en el juego, las rimas, las canciones y la interacción directa. Isa no solo habla frente a cámara: hace preguntas, espera



♦ La fórmula para crecer juntos

♦♦ Los episodios de Aprende Peque se publican cada dos semanas y están pensados para niñas y niños hasta los cinco años. Cada escena combina gestos, señalamiento, canciones y conceptos como colores, números o letras, permitiendo que cada peque aprenda según su edad, madurez y etapa de desarrollo infantil actual.



UNA COLABORACIÓN CON EL GRUPO INFANTIL PERUANO CHIKI TOONZ, LE PERMITIÓ A MISS ISA Y AL EQUIPO DE APRENDE PEQUE VISITAR LIMA.



DE TENER 30 "PEQUES" EN UN AULA A HABLARLES A MILLONES DE NIÑOS A NIVEL MUNDIAL. MISS ISA CONQUISTA YOUTUBE CON SU PACIENCIA Y CARISMA.

respuestas y genera una sensación de diálogo que mantiene la atención de los pequeños. En cuanto a lo visual, el equipo cuida especialmente los estímulos. Los colores son suaves, los fondos no sobrecargan la escena y el ritmo está cuidadosamente medido. “En preescolar no se decora con sobreestimulación porque los niños dejan de poner atención. Aquí aplicamos la misma lógica”, señala.

El impacto del canal se refleja no solo en los números, sino en el vínculo emocional con su audiencia. Isa relata que uno de los momentos más conmovedores de su experiencia son los encuentros presenciales. “Que un niño que nunca he visto corra a abrazarme no tiene precio”, dice. De haber trabajado con 30 alumnos en un aula, pasó a acompañar el aprendizaje de casi un millón de familias en distintas partes del mundo.

Hoy, Estados Unidos lidera la audiencia del canal, seguido por México y países como Chile, Perú, Colombia y Venezuela. Pero Aprende Peque también llega a hogares en Europa, Asia y África, muchas veces de familias latinas que buscan mantener el idioma o de personas interesadas en aprender español desde la infancia.

El crecimiento del proyecto ha ido más allá de YouTube. Aprende Peque cuenta con una colección de libros disponibles en librerías y plataformas como Amazon, productos oficiales y eventos presenciales que agotan entradas en cuestión de minutos. “Nada de esto estaba en mis planes”, reconoce Isa. “Pero creo que es importante no normalizar algo tan bello. Que siga sorprendiéndonos es lo que nos impulsa a seguir”.

Con nuevos formatos y colaboraciones, Aprende Peque confirma que el éxito digital también puede construirse desde el respeto por la infancia, el conocimiento pedagógico y el trabajo en equipo. En un mundo de pantallas, su propuesta demuestra que aprender jugando sigue siendo la clave. //

CHRISTIAN MEIER

EL CANTAUTOR
PERUANO AFIRMA
QUE VOLVER AL
IMPONENTE GRAN
TEATRO NACIONAL LE
DA "MUCHA ILUSIÓN".
ESTA VEZ SERÁN DOS
NOCHES SEGUIDAS,
EL 12 Y EL 13 DE
FEBRERO.

“De niño me creía un ABBA o Elvis Presley”

En portada

Hablamos con el actor y cantante sobre la ruta que empezó antes de Arena Hash y siguió, contra todo pronóstico, lejos de la nostalgia. Hoy vuelve a la música, desde el presente, con conciertos de entradas agotadas y un disco nuevo.



SONIA DEL ÁGUILA

FOTO:
ANDREA BOSIO MEIER





ARCHIVO PERSONAL

CHRISTIAN ERA ADOLESCENTE CUANDO SU PADRINO, HERMANO DE SU PADRE, LE REGALÓ SU PRIMER INSTRUMENTO. DESDE ENTONCES, LA MÚSICA FUE UNA CONSTANTE EN SU VIDA.

Antes de que el sueño infantil de ser un rockstar se hiciera realidad con Arena Hash, antes de las portadas, los escenarios llenos y las canciones coreadas por multitudes, la historia musical de Christian Meier empezó en silencio. En la casa de su abuela, frente a un piano cubierto, un niño de cinco años levantó la tapa y tocó por primera vez. “Probablemente todo empezó ese día”, dice hoy. Sin saberlo, acababa de abrir una puerta que ya no se cerraría.

“Me paraba frente al espejo, hacía mímicas, me creía un ABBA o Elvis Presley”, recuerda sonriente.

A los 18 años, ese impulso infantil tomó forma pública. Arena Hash lo lanzó a una fama que llegó mucho más rápido de lo que alguna vez imaginó, y sin manual de instrucciones. Canciones que sonaban en la radio, conciertos multitudinarios, autógrafos, una generación que crecía al ritmo de su música. Pero incluso en ese punto alto, Meier entendió algo esencial: la banda era una etapa, no un destino final.

“Hay gente que tiene la confianza de decir que se las puede arreglar solo, que no necesita ser parte de una banda porque puede hacer canciones y, al final, contratar músicos que las toquen. Yo pensaba en eso. Decía: ‘Ser parte de una banda no es el fin de mi carrera, no es mi mayor meta. Mi mayor meta es hacer música, con o sin ellos’. Por eso, empecé a escribir canciones apoyándome solo en mí”, recuerda.

Por eso, cuando Arena Hash se disolvió, no hubo vacío creativo. Había canciones guardadas, ideas en borrador y una necesidad clara de escribir y sostener una voz propia. Así nació su etapa como solista y, con ella, temas como “Carreteras mojadas”, una canción que atravesó décadas y generaciones hasta volverse parte del cancionero emocional del país, y



ANTES DE CONOCER A ANDREA BOSIO, MEIER VIVÍA ENTRE VIAJES Y MUDANZAS. INSTALARSE EN LOS ÁNGELES CERRÓ ESA ETAPA Y ABRIÓ OTRA MÁS ESTABLE. LA PAREJA SE CASÓ EN JULIO DE 2023.

IG OLIVERDOG

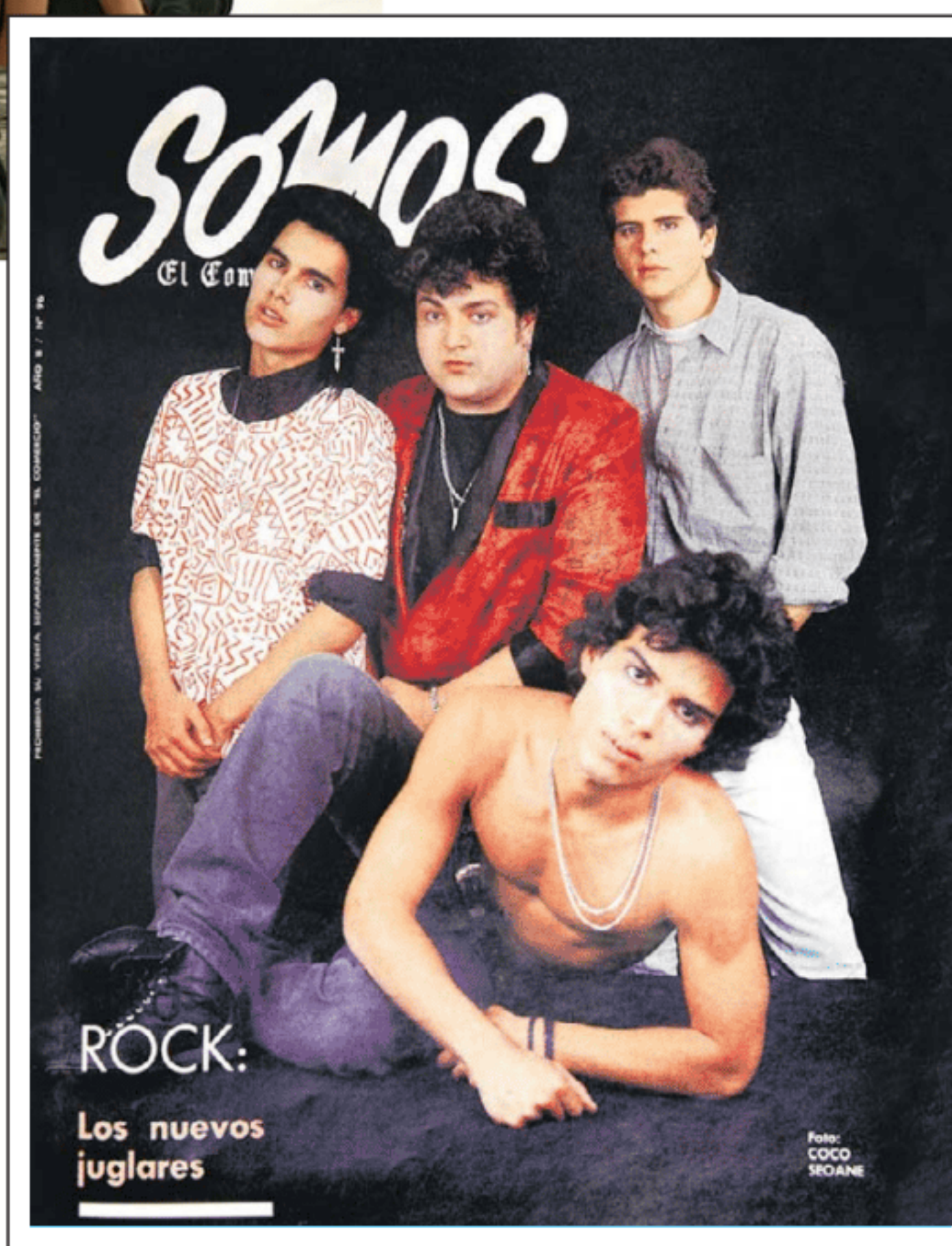
que este año celebra 30 años de creada.

“Al principio componer es un misterio. Pero un día sale ‘Carreteras...’ y dices: ‘¿qué es esto?, ¿qué fenómeno es este que sigue vivo hasta hoy?’. Me asombra cómo se ha pasado de generación en generación, hay gente mayor y niños de cinco o seis años que la saben y la cantan. Es curioso, porque si le pides a cualquier peruano que cante la sexta estrofa del himno, probablemente no la recuerda; pero si le dices: canta ‘Carreteras mojadas’, lo más probable es que sí”, señala entre sorprendido y orgulloso.

ZONA DE CONFORT

Esa vocación por seguir avanzando como solista, sin embargo, quedó en pausa durante años. No por falta de amor a la música, sino por asumir nuevas responsabilidades. El trabajo como actor se volvió constante, demandante y económicamente estable, y lo metió en una inercia difícil de romper.

“Entré en una zona de confort de la que fue difícil salir”, admite. Había responsabilidades concretas —la crianza de sus hijos, su educación, la necesidad de asegurar un futuro— y un sistema que premiaba la disponibilidad total. Durante casi dos décadas trabajó jornadas de hasta 16 horas diarias, sin horarios claros ni margen para planificar el día siguiente. “Desde afuera se veía bonito, pero yo no tenía libertad. Terminé siendo un esclavo de la industria”, reconoce.



EL 8 DE OCTUBRE DE 1988, CHRISTIAN APARECIÓ POR PRIMERA VEZ EN LA PORTADA DE **SOMOS**. TENÍA 18 AÑOS Y ERA PARTE DE ARENA HASH. A PARTIR DE ENTONCES, EL SALTO A LA FAMA YA NO FUE UNA POSIBILIDAD, SINO UN CAMINO EN MARCHA.

Ese mismo engranaje lo llevó a mirar fuera del país. Sabía que el mercado local tenía límites y que, si quería crecer como actor, debía buscar otros horizontes. Armó carpetas, envió reels, escribió cartas y tocó puertas en Colombia, Venezuela, Argentina y España. Algunas se abrieron. Vinieron producciones internacionales, telenovelas exitosas y la etiqueta del galán de moda, una etapa que recuerda con ligereza.

“Para mí era como ir al colegio. Yo cumplía con mi trabajo y regresaba a casa sin sentir demasiado el impacto de la fama”, dice. Pero mientras todo avanzaba, la música quedaba en suspenso.

El quiebre llegó con el cansancio y, más tarde, con la pandemia, que detuvo esa maquinaria de golpe. Ese silencio obligado lo empujó a una pregunta simple y decisiva: ¿Por qué había dejado de hacer lo que más disfrutaba? “¿Por qué no estoy componiendo, grabando, haciendo música, si es parte de mi ADN?”, se dijo. La respuesta no estaba en el

pasado ni en la nostalgia, sino en volver a elegir.

VIVIR EN EL PRESENTE

Por eso Meier no vive del pasado. No intenta revivir fenómenos musicales ni repetirse. “Cada cosa tuvo su momento. Si somos artistas, tenemos que seguir creando. Vivir de lo que hiciste hace 40 años sería conformista”, afirma.

El regreso a los escenarios fue una decisión largamente esperada. Después de más de dos décadas alejado de la música como eje central de su vida, en 2023, Christian Meier volvió con “He vuelto a

casa”, el disco que marcó ese retorno y lo puso nuevamente frente al público desde otro lugar. El primer encuentro no estuvo libre de nervios, aunque no eran los de antes.

“Tenía un poco de miedo, pero no por la música. Mi temor era técnico: que se apagase una luz, que algo no funcionara en el escenario”, recuerda. Se sentía cómodo con la banda, confiado en los ensayos, pero esa misma sensación le generaba sospecha. “Pensaba que era demasiado perfecto, que en algún momento se iba a caer un tacho de luz o me iba a caer yo del escenario”. La experiencia de haber visto grandes conciertos terminar en accidentes —Madonna, Beyoncé rodando por escaleras— le venía a la cabeza. “Eso era lo único que me preocupaba. Y probablemente sigue siendo lo único que me preocupa hoy”, reitera.

Cuando Christian habla del público que lo acompaña, no se instala en la añoranza, aunque la reconoce como parte inevitable del viaje.

“La nostalgia existe, claro. Yo también voy a ver a artistas que sigo desde hace mucho tiempo, como los Rolling Stones o Paul McCartney. Pero lo que me emociona es escuchar qué están haciendo ahora. Recuerdas la primera vez que los escuchaste, pero te sigue motivando su material nuevo. Y el público crece contigo, llegan nuevas generaciones, algunos padres llevan a sus hijos. Es natural. Pero no aspiro a que en mis conciertos estén las chicas que van a ver a Harry Styles”, aclara.

En el escenario, Meier ya no persigue al joven que saltaba sin pausa durante dos horas, incluso en plazas exigentes como Juliaca, a más de 3.800 metros sobre el nivel del mar. Hoy asume que la agilidad no es la misma, pero la entrega sigue intacta y la experiencia pesa a favor.

“Trato de tener la misma energía, de alcanzar a quien era cuando hacía conciertos antes. Pero, sobre todo, trato de que la gente la pase bien, vibre en cada momento y no se quede sentada. Quiero hacer un espectáculo que los motive a levantarse siempre”, confiesa.

CENTRO SÓLIDO

Al llegar a los 45 años, Meier hizo un movimiento menos visible que un estreno o una gira, pero igual de decisivo. Eligió un lugar fijo para vivir en Estados Unidos y, con esa decisión práctica, ordenó algo que llevaba años desordenado.

“Desde que tenía 30, cada vez que me preguntaban dónde vivía, decía ‘soy peruano’, pero no sabía qué contestar. Mis papás y mis hijos estaban en el Perú, pero yo podía estar ahí el próximo fin de semana y no saber si al mes siguiente también iba a estar”, recuerda. “Necesitaba solucionar ese problema, porque mientras no tuviera esa respuesta, tampoco iba a tener la respuesta a muchas cosas más en la vida”.

Después de décadas corriendo como “caballo de carrera”, trabajando sin mirar a los costados durante 16 horas diarias en series, telenovelas y películas peruanas y extranjeras, la vida se le abrió a otra velocidad. “Hoy soy más observador. Disfruto más de lo que sucede a mi alrededor”, dice. Y reconoce el cambio como una decisión consciente.

“Los primeros 25 años me los pasé trabajando por conseguir un nombre, dinero, estatus, carrera, hasta que decidí trabajar solo en lo que me apasiona”, afirma. Ya no se trataba de acumular, sino de escoger lo que le hacía feliz. “Decidí que voy a trabajar realmente en lo que

me apasiona”, agrega.

En ese nuevo orden, donde la vida dejó de ser tránsito y se volvió casa, llegó también el amor. Y el matrimonio. Se casó con la publicista Andrea Bosio Zegarra el 1 de julio de 2023. “Decidí dar ese paso simplemente porque conocí a la persona indicada. No tiene mucha ciencia”, resume.

NUEVA ENTREGA

A los 55 años y con 38 de carrera, su motor sigue siendo crear canciones. Christian Meier alista su sexto disco de estudio como solista, grabado en Los Ángeles con una banda tocando en vivo y una sonoridad orgánica, clásica, fiel a sus raíces. Tendrá diez canciones. Sale a finales de febrero de 2026.

“Lo grabé el año pasado en Los Ángeles con Gustavo Borner como productor, un ganador del Grammy que ha trabajado en los últimos discos de Andrés Calamaro y Fito Páez. Arma- mos una banda para tocar en vivo en el estudio y convocamos músicos que han tocado con gente como Bob Dylan, Elton John, Ringo Starr, Jackson Browne o James Taylor. Yo estuve en los teclados. Es un disco orgánico, clásico, pensado a propósito para que no suene a pop moderno, sino a la música con la que crecí. Siento que está en la línea de ‘Primero en mojarme’, como si fuera el álbum que siempre quise que ese disco fuera, pero con las herramientas que entonces no tenía. Hoy sí, y por eso creo que es el mejor álbum que he hecho hasta ahora”.

Tal vez por eso su historia no se agota en una portada ni en una canción emblemática. Porque todo empezó antes y continúa ahora. Desde aquel piano destapado hasta un nuevo disco en camino. Sin quedarse. Sin mirar atrás para instalarse. Sin dejar de creer en la música como un acto presente. //

Sepa más

Christian Meier se presentará en el Gran Teatro Nacional los días 12 y 13 de marzo (tras agotar las entradas de la primera fecha, se abrió una segunda función). Los boletos están en Ticketmaster.

ARRIBA: EN “LA TORMENTA” (2005-2006), JUNTO A LA COPROTAGONISTA NATALIA STREIGNARD. DERECHA: AL LADO DE EDITH GONZÁLEZ Y GÉNESIS RODRÍGUEZ EN “DOÑA BÁRBARA” (2008-2009).

ANDREA BOSIO MEIER

VIDEOCLIP DEL TEMA “NO AGUANTA”, CUARTO ADELANTO DEL PRÓXIMO ÁLBUM DE MEIER, PRODUCIDO POR GUSTAVO BORNER EN LOS ÁNGELES. EL DISCO SE PUBLICARÁ A FINES DE FEBRERO PRÓXIMO.





“Carreteras mojadas” cumple 30

♦♦ Christian Meier escribió “Carreteras mojadas” en marzo de 1993, cuando aún estaba en Arena Hash, atravesando una etapa de incertidumbre personal y profesional. Tenía 22 años.

“Estaba claro que no iba a ser una canción feliz”, admite. Ese ánimo marcó el disco completo, que terminó siendo melancólico y entre los nombres que se barajaban figuraba “Manos que lloran”, hasta

que eligió el título “No me acuerdo quién fui”.

El álbum lo grabó en los tiempos libres entre sus primeras telenovelas. La música todavía no generaba ingresos y la actuación sostenía la vida familiar que ya empezaba a construirse. Cuando por fin terminó el disco, lo llevó a las disqueras y lo rechazaron todas. “Me decían que grabara lo que estaba de moda”, cuenta. Su respuesta fue ir en dirección contraria.

Entonces creó su propio sello, Roma Records, junto a un amigo de colegio. Importaron CD, armaron distribución y cerraron un canje clave para filmar videoclips. Lo que siguió fue inesperado. “Carreteras mojadas” se lanzó oficialmente en 1996 y fue número uno durante siete semanas consecutivas y se convirtió en un fenómeno que pasó de generación en generación.

Treinta años después, la canción sigue viva por una razón simple: nació de una tensión real y terminó volviéndose parte de la memoria colectiva.

TELEMUNDO



Aunque el Estado ha reconocido por primera vez a la demencia como prioridad de salud pública, varias comunidades de la Amazonía permanecen ignoradas y vulnerables ante esta enfermedad. La doctora tacneña Maritza Pintado intenta reparar la compleja situación.



***SUSANA LAY**

FOTOS:
ALEX KORNHUBER

CONTRA LA CORRIENTE DE LA

DEMENCIA





LA NEURÓLOGA MARITZA PINTADO CAIPA LLEGA AL CENTRO POBLADO SAN REGIS, DONDE DEBE TOMAR OTRA EMBARCACIÓN MÁS PEQUEÑA PARA LLEGAR A LA COMUNIDAD DE PALIZADA.

Desde sus años de estudiante, Maritza Pintado Caipa, neuróloga nacida en Tarata, Tacna, conoció el desasosiego que acarrea elegir esta vocación en el Perú. Vivió, además, la desigualdad sexista en el ámbito científico: en lugar de doctora, la llamaban “la dama” o, con condescendencia, “la doctorcita”. Durante sus primeros días del Serums, recorrió su región de un extremo a otro. Cruzó quebradas, lagunas, valles costeros y bosques de queñuales. Encontró pueblos donde jamás había llegado un médico. Salvó a un burro de morir de indigestión, hazaña por la que fue remunerada con unas gallinas y un sollozo de felicidad. Una vez le pidieron que deje de atender pacientes, que la urgencia era repartir propaganda en la campaña electoral de un gobernador regional. “Éramos un equipo de unas 35 personas atravesando pueblos remotos, algunos a más de 4.500 metros sobre el nivel del mar —recuerda Maritza, con orgullo, aquellos periplos que terminaron de curtirla—. Había lugares a los cuales ningún médico quería ir. A veces teníamos que enfrentarnos a fiscales por motivos médicos, lidiar con la policía, porque en ciertos lugares ocurren situaciones complejas. Pero nosotros nunca dejamos de ver a las personas como seres humanos, incluso cuando los delincuentes llegaban en busca de ayuda”.

No fue casual que las enfermeras la eligieran para atender a los adultos mayores de cada pueblo, ni que terminara especializándose en salud cerebral y demencia. “El envejecimiento es un asunto de salud pública. En países como el Perú, de bajos ingresos o en desarrollo, el número de personas con demencia será mayor al que habrá en países de altos ingresos”, dice durante un webinar por Zoom. Las cifras son contundentes: cada tres segundos, una persona en el mundo desarrolla demencia. Perú no es la excepción. Según proyecciones basadas en la tendencia de incremento del 124% entre 2021 y 2024, se espera



FOTOS: ALEX KORNHUBER



MARITZA PINTADO EXAMINA FÍSICAMENTE A UN ADULTO MAYOR EN LA COMUNIDAD DE PALIZADA. LA FALTA DE SERVICIOS DE SALUD HACE QUE LOS POBLADORES DE ESTAS COMUNIDADES APROVECHEN LA VISITA DE LA DOCTORA PARA ATENDER SUS DOLENCIAS.

que los casos de demencia continúen en ascenso. En 2024 se registraron 18.333 casos, y solo en enero de 2025 ya se habían atendido 6.195, lo que sugiere que la cifra anual podría superar significativamente la del año anterior.

VER MÁS ALLÁ

La reciente publicación del Plan Nacional para la Prevención y Tratamiento del Deterioro Cognitivo, la Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias representa un avance significativo. Sin embargo, su implementación enfrenta varios desafíos; entre ellos determinar hasta qué punto las pruebas cognitivas requieren adaptación a la realidad cultural, lingüística y educativa de comunidades vulnerables, donde el analfabetismo, las barreras idiomáticas y contextos culturales distintos pueden limitar la efectividad de los protocolos convencionales.

Pocos médicos dejan sus consultorios para embarcarse en una travesía que dura

días de viaje surcando aguas marrones donde no penetra la luz, sudando desenfrenadamente y pasando por rincones donde la hostilidad y la pobreza golpean duro. “Precisamente, esos son los lugares donde más nos necesitan —asegura Maritza—. Las pruebas cognitivas son fundamentales para detectar la demencia de forma temprana y proporcionar a las personas la atención que necesitan. Sin embargo, si las pruebas no se ajustan a la cultura y los antecedentes de las personas que las realizan, pueden surgir muchos problemas. Por otro lado, los pobladores de las comunidades siempre están agradecidos y ávidos de apoyo, educación y cualquier herramienta que les ayude a mejorar sus perspectivas de vida”.

Durante su segunda visita a Iquitos, Maritza llega al puerto de Nauta con zapatillas todo terreno y una mochila pesada que lleva tablets, pruebas impresas y otros objetos. El puerto, ubicado a cien kilómetros al sur de Iquitos, es un lugar de confusiones. Sobre un



sendero que se estira a orillas del río Marañón, merodean perros callejeros y gallos con crestas negras, vendedores de celulares y de ají dulce. Los montículos de basura compiten con los de plátano verde. Las situaciones inadvertidas son parte del día a día. A un lado están las embarcaciones atadas con estacas de madera o bambú en las riberas fangosas del río y, al otro lado, un mercado que se mueve al ritmo feroz de los habitantes transpirados de una de las ciudades más arcaicas de la Amazonía peruana.

Para el equipo que acompaña a Maritza, transitar por este puerto de nadie es solo el inicio de una misión orientada a evaluar cognitiva y funcionalmente a adultos mayores iletrados de la comunidad nativa de Palizada, como parte de un proyecto piloto financiado por el Global Brain Health Institute y la Alzheimer's Association. Según Elena Tsoy, neuropsicóloga clínica y profesora asistente en el Edward and Pearl Fein Memory and Aging Center de la Universidad de California, San Francisco, “en lugares donde el acceso a la atención sanitaria es limitado, la investigación solo puede prosperar si se diseña como una colaboración bilateral genuina con la comunidad local. Los investigadores deben escuchar lo que la comunidad quiere y necesita, y ajustar los objetivos y prioridades para que se adapten a esas necesidades. Si queremos que las pruebas funcionen para todo el mundo, deben ser justas y comprensibles para todos”.

COMPROMISO Y COMUNIDAD

La advertencia de Tsoy cobra especial relevancia en Palizada, comunidad que suele quedar incomunicada durante la vaciante por el bajo nivel del Marañón. Al principio, los participantes asisten con curiosidad y buena disposición a los exámenes. Respon-

EL EQUIPO CONFORMADO POR DOS PSICÓLOGAS, UN ENFERMERO DE LA COMUNIDAD, UN NEURÓLOGO Y LA AUTORA DE ESTA CRÓNICA LLEGA A PALIZADA TRAS VARIAS HORAS DE NAVEGACIÓN.

El perfil de los evaluados

♦♦ El estudio de Maritza Pintado en Palizada evalúa a treinta personas mayores de 60 años —70% de ellas son mujeres— desde una perspectiva ajustada a sus realidades locales. Los números revelan el desafío: un tercio es iletrado, 23,3% cursó solo primer grado de primaria, y la mitad llegó hasta segundo o tercer grado. Aunque todos hablan castellano como lengua materna, sus trayectorias educativas hacen que los protocolos estándar deban repensarse. “Si queremos que las pruebas funcionen para todo el mundo, deben ser justas y comprensibles para todos”, afirma la neuropsicóloga Elena Tsoy.



MIREYA OCHOA, PSICÓLOGA DE IQUITOS, CONDUCE UNA EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA PARA VALORACIÓN COGNITIVA EN LA COMUNIDAD DE PALIZADA.



ALEX KORNHUBER

LA DOCTORA PINTADO REALIZA UNA ENCUESTA A LOS POBLADORES DE SAN REGIS PARA ENTENDER LAS NECESIDADES SANITARIAS DE LA POBLACIÓN.

den preguntas, escuchan con atención a los médicos y aceptan la evaluación clínica sin resistencia. Pero cuando comienzan las pruebas cognitivas, la escena cambia. Para muchos, las instrucciones resultan confusas; para otros, las tareas se vuelven imposibles. Cerca del 87% de los adultos mayores tienen dificultades para completar las evaluaciones; no por desinterés, sino por barreras que arrastran desde hace décadas: poca escolaridad, diferencias culturales, problemas de visión. Algunos se detienen a mitad del ejercicio, frustrados, diciendo que “no ven bien” o que nunca han asistido a la escuela y no saben cómo hacerlo. Solo unos cuantos insisten hasta el final, equivocándose, corrigiéndose; intentando, como puedan, dar lo mejor de sí.

Las pruebas tradicionales suelen basarse en actividades como dibujar formas o rellenar formularios en papel, que pueden resultar desconocidas o incómodas para alguien que nunca ha recibido una educación formal. Y el simple hecho de traducir una prueba a otro idioma no la hace automáticamente adecuada desde el punto de vista cultural, ya que existen diferencias significativas en la forma en que el idioma y la cultura influyen en el rendimiento de

las pruebas entre las distintas poblaciones, lo que deben tener en cuenta los investigadores y los médicos. Recientemente se han publicado varias directrices sobre la adaptación y el desarrollo adecuados de las pruebas cognitivas para poblaciones cultural y educativamente diversas. Estas dan prioridad a la participación de los miembros de la comunidad en las primeras fases del proceso de desarrollo o adaptación de las pruebas: se les pide su opinión, se les invita a ayudar a dar forma a las preguntas o estímulos de las pruebas y se realizan estudios piloto antes de su implementación a gran escala.

No existe una solución única para un reto como este. El mejor enfoque es personalizar las soluciones al entorno en el que trabajan los investigadores y los médicos. El Plan Nacional de Demencias 2026-2028, presentado por el Minsa a finales de 2025, reconoce por primera vez a la demencia como prioridad de salud pública. El desafío ahora es que estos hallazgos trasciendan el papel y se traduzcan en acciones concretas que amplíen el conocimiento, prevengan riesgos y contribuyan a derribar las barreras que aún mantienen a miles de personas adultas mayores alejadas del acceso a la salud en las regiones más ignoradas del país. //

**Susana Lay es redactora e investigadora del Atlantic Fellow for Equity in Brain Health, con sede en San Francisco, California.*

Astrología



Aries

Definiciones grupales te impulsan a liderar distinto. Noticias inesperadas activan algunas decisiones. Cierras una etapa familiar y avanzas con claridad interior hoy mismo.



Tauro

Algunas conversaciones revelan verdades. Ordena tus prioridades y prepara un nuevo rumbo sostenible con paciencia, visión y práctica personal.



Géminis

Las ideas disruptivas abren caminos. Los viajes o estudios se redefinen. Elige compromisos con criterio claro hoy.



Cáncer

Defines límites emocionales. Los proyectos colectivos cambian. Confía en tu intuición al comunicar y suelta cargas antiguas con amor propio.



Leo

La exposición profesional marca un giro decisivo. El reconocimiento llega. Ajusta acuerdos. Cambios laborales activan el liderazgo auténtico, sin miedo ni culpas pasadas.



Virgo

Culminan amistades y metas compartidas. Reorganizas tu rol. Algunas noticias te reubican. Simplifica los planes y prioriza tu bienestar emocional.



ELENI POLIZOGOPULOS

@aaquelarre_

Cambios con sentido

Comenzamos febrero con una luna llena potente y movilizadora, que tendrá lugar el domingo 1 en el signo de Leo, grado 13. Esta lunación se da con el Sol acompañado por un cúmulo de planetas en Acuario —Marte, Venus y Mercurio—, configuración que además forma aspectos armónicos con Quirón en Aries, el planeta de la sanación. El gran tema de esta luna llena está vinculado a la culminación y toma de conciencia, especialmente en torno a la pregunta: ¿quién soy yo frente al grupo?

¿Desde dónde me posiciono en esta nueva etapa que comienza? Es un evento que invita a definir posturas, marcar límites y clarificar roles.

El 3 de febrero, Urano —planeta del cambio y lo inesperado— retoma su movimiento directo en los grados finales de Tauro. Cuando Urano arranca directo, suele manifestarse a escala colectiva a través de noticias inesperadas, movimientos sísmicos o eventos relacionados con la economía. El 5 de febrero, Mercurio en Acuario forma aspectos tensos con Urano, configurando un día de información sorpresiva, anuncios disruptivos.

Finalmente, el 6 de febrero, Mercurio ingresa en Piscis, donde permanecerá hasta el 14 de abril. Este tránsito nos invita a una comunicación más intuitiva, sensible y empática.



Libra

Los movimientos sociales traen oportunidades. Evita idealizar. Disfruta, pero decide con equilibrio emocional mental práctico hoy mismo Libra.



Escorpio

Algunas noticias te sorprenderán. Prioriza tu salud. Comunica tus límites con firmeza y abre espacio a lo nuevo sin drama.



Sagitario

Amor y creatividad atraviesan cierres. Expresa tu verdad. Confía en los procesos largos con fe, constancia, paciencia y visión futura.



Capricornio

Tus bases emocionales se redefinen. Hogar y carrera piden decisiones. Escucha con empatía y suelta el control excesivo para crecer seguro y libre.



Acuario

Mes clave de identidad. Los mensajes disruptivos cambian planes. Conversa con honestidad. Alianzas que se renuevan. Elige tu lugar en el grupo con valentía, coherencia y visión futura.



Piscis

Revisa tus finanzas y valores. Los cierres creativos liberan. Descansa. Escucha tus sueños y prioriza la sensibilidad emocional profunda diaria con límites claros y amor.



JUSTIN TIMBERLAKE,
EXINTEGRANTE DE NSYNC,
CUMPLE HOY 45 AÑOS.

Test de Proust

“Me gustaría poder sanar a otros con la palabra justa”

La actriz peruana regresa a la pantalla grande con la cinta “De vuelta a los 80”, ya disponible en la cartelera nacional.

Fiorella Rodríguez



ARCHIVO PERSONAL

¿Cuál es tu pasatiempo favorito?

Ver cine, series.
Descubrir artistas y seguirles la pista.

¿Qué sería, para ti, la felicidad perfecta?

En lo personal, tener paz mental, buena conversación, risas y cero dramas innecesarios. Mucha salud para mí y para la gente que amo. De modo general, que la gente haga su vida y nadie se meta con la vida de nadie.

¿Cuál es el rasgo que más te define?

Autenticidad, disciplina y discreción.

¿Cuál consideras tu peor defecto?

Exigirme demasiado, incluso cuando ya he dado más de lo necesario.

¿Qué podría sumirte en la más profunda miseria?

Creer haber actuado con honestidad y descubrir, demasiado tarde, que todo se sostenía sobre un engaño.

¿Cuál es tu mayor extravagancia?

Vestirme es mi mayor diversión. Si un día amanezco con ganas de salir de época con peluca y todo, lo hago. No me reprimo jamás. Sin ofender a nadie, claro está.

¿Cuál es el peor defecto que otros pueden tener?

La falta de empatía y la deshonestidad. El abuso en cualquiera de sus formas.

¿Cuáles son las frases o palabras que *

utilizas con mayor frecuencia?

“Todo pasa”, “confía”, “lo que ya pasó, ya fue”.

¿Cuál ha sido tu mayor logro?

Trato de no juzgar nunca a nadie y de callarle la boca a mucha gente cuando intenta hablar de alguien que no está presente. Me enferma eso.

¿En qué ocasiones mientes?

Cuando el silencio es más elegante que la verdad completa.

¿Cuándo y dónde has sido absolutamente feliz?

En momentos simples: riendo sin culpa, sintiéndome amada y en paz.

¿Qué objeto personal es el que más valor tiene para ti?

Aquellos que guardan historia más que lujo: recuerdos con sentido.

¿Cuál es la cualidad que más admiras en una persona?

La coherencia entre lo que piensa, dice y hace.

¿Cómo te gustaría morir?

En paz, sin asuntos pendientes y habiendo amado bien.

¿Qué talento especial te gustaría tener?

Sanar a otros solo con la palabra justa.

¿Qué persona viva te parece despreciable?

Quien se aprovecha del dolor ajeno sin hacerse cargo. El mediocre con ego inflado. Quienes usan el poder para humillar.

Dos voces que marcaron épocas, una misma emoción en vivo.

Disfruta grandes conciertos y revive canciones que han acompañado generaciones con beneficios exclusivos en entradas, gracias a tu suscripción.

Isabel Pantoja
50 aniversario
Desde **10%** dto.
en entradas
en Teleticket

 Costa 21

 27 de Abril

Air Supply
Est. 1975
10% dto.
en entradas
en Teleticket

 Costa 21

 19 de Mayo



Nueva App Club El Comercio
Una app con mucho +

Disfruta **más de 350 beneficios**
para usar y repetir cuando quieras.
Escanea el QR y obténla ya.



manglares

x Segundo Muelle

Disfruta nuestra nueva
Carta de Noche

 Av. Vasco Núñez de Balboa 751, Miraflores
Balboa Strip Mall

*segundo
muelle*